๓
กรรมฐานหรือภาวนา

กรรมฐาน เป็นหลักปฏิบัติที่สำคัญยิ่งอย่างหนึ่งในพระพุทธศาสนา ถึงกับกล่าวได้ว่า ผู้ใดยังไม่เข้าใจหรือยังไม่ปฏิบัติกรรมฐาน ผู้นั้นชื่อว่ายังไม่รู้จักพระพุทธศาสนา

"**กรรมฐาน**" แปลว่า ***ที่ตั้ง (ฐาน) แห่งการงาน (กรรม)*** แต่หมายถึงการงานทางใจ และเป็นงานที่มีคุณค่าสูงมาก ฉะนั้น **กรรมฐานจึงเป็นงานที่ประเสริฐของใจ** เป็นงานที่ทำให้จิตมีค่าสูงขึ้น เพราะใจที่ไม่มีกรรมฐานเป็นใจที่ไม่ฝึกฝน มักจะวุ่นวายฟุ้งซ่าน ไร้สมรรถภาพและอ่อนแอ ซึ่งก่อให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อนแก่ตนและสังคมได้ง่าย เหมือนกับคนที่ว่างงาน ไม่มีงานทำ ย่อมไม่ก้าวหน้าไปได้ เพราะปล่อยเวลาให้ผ่านไปโดยไร้ประโยชน์ แต่ใจที่มีกรรมฐานเป็นใจมีค่าสูง ฉะนั้น การบำเพ็ญกรรมฐานก็คือ**การทำความดีชั้นพิเศษให้แก่ใจนั้นเอง** งานที่ทำใจให้ประเสริฐนี้นอกจากจะเรียกว่า "**กรรมฐาน**" แล้ว ก็มีศัพท์เรียกอีกอย่างหนึ่งในพระพุทธศาสนาว่า "**ภาวนา**" ซึ่งหมายถึงการอบรมใจหรือการพัฒนาจิตดังกล่าวมาแล้วในบทแรก

กรรมฐานหรือภาวนามี ๒ อย่าง คือ

(๑) สมถกรรมฐาน หรือ สมถภาวนา

(๒) วิปัสสนากรรมฐาน หรือ วิปัสสนาภาวนา

การบำเพ็ญสมถกรรมฐานหรือสมถภาวนาก็เพื่อทำจิตใจให้สงบ ส่วนการบำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐานหรือวิปัสสนาภาวนาก็เพื่อให้เกิดปัญญา เพื่อกำจัดวิชาอันเป็นต้นตอของกิเลสทั้งปวงลงได้ในที่สุด สมดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า

"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรมอันส่วนแห่งวิชชา (ภาวนา) มี ๒ คือ สมถะและวิปัสสนา (คือสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา)"

ถาม : ***"บำเพ็ญสมถะเพื่ออะไร"***

ตอบ : ***"เพื่ออบรมจิต (จิตตภาวนา)"***

ถาม : ***"อบรมจิตเพื่ออะไร"***

ตอบ : ***"เพื่อละราคะ"***

ถาม : ***"บำเพ็ญวิปัสสนาเพื่ออะไร"***

ตอบ : ***"เพื่ออบรมปัญญา (ปัญญาภาวนา)"***

ถาม : ***"อบรมปัญญาเพื่ออะไร"***

ตอบ : ***"เพื่อละอวิชชาได้"***[๒๒]

นี้คือข้อความที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า การบำเพ็ญภาวนาหรือการบำเพ็ญกรรมฐานเพื่ออะไร

---

[๒๒] อังคุตตรนิกาย เอกนิบาต ๒๐/๒๗๕/๗๗.

ความสุข ๒ อย่าง

ทุกคนที่เกิดมาล้วนแต่รักสุขเกลียดทุกข์ด้วยกันทั้งสิ้น และความสุขที่มนุษย์ต้องการนั้นมีอยู่ ๒ อย่าง คือ

(๑) **ความสุขทางกาย (กายิกสุข)**

(๒) **ความสุขทางใจ (เจตสิกสุข)**

ความสุขทั้งสองอย่างนี้ต้องอาศัยกันและกัน คือถ้ากายเป็นสุขแล้วก็ทำให้ใจเป็นสุขด้วย หรือถ้าใจเป็นสุขแล้วก็จะทำให้กายมีความสุขด้วย เช่นเดียวกับในเรื่องความทุกข์ เพราะกายกับจิตมีความเกี่ยวเนื่องกัน แม้พระพุทธศาสนาจะยอมรับความสุขทั้งสองอย่างนี้ แต่ก็ยกย่องจิตว่าประเสริฐกว่ากาย เพราะกาย (รวมทั้งสมอง) นั้นเป็นผู้ปฏิบัติตามคำสั่งของจิต จิตเป็นผู้นำ ดังพระพุทธภาษิตที่ว่า ***"ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า"***[๒๓] และยกย่องความสุขทางใจว่าดีกว่าความสุขอย่างอื่น ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ***"ความสุขอย่างอื่นที่จะยิ่งไปกว่าความสงบไม่มี"***[๒๔]

ความสุขที่เกิดจากความสงบนั้นเป็นความสุขที่ไม่อิงอาศัยกามคุณทั้ง ๕ คือ รูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัสทางกาย จัดเป็นนิรามิสสุข ได้แก่ความสุขที่ไม่อิงอามิสคือกามคุณ จัดเป็นความสุขที่แท้จริงซึ่งคนเราไม่อาจจะหาได้จากทรัพย์สินสมบัติ จากอำนาจ จากกามสุข หรือแม้จากเกียรติยศชื่อเสียง ดังเราจะเห็นได้ว่ามีคนที่ร่ำรวยมีชื่อเสียงและตำแหน่งฐานะดีเป็นจำนวนมากที่ไม่อาจจะหาความสุขที่แท้จริงได้ ซึ่งก่อให้เกิดความทุกข์จากสิ่งที่คนมีเสียอีก แต่ความสุขที่แท้จริงนั้นจะหาได้จากใจอันมีอยู่ในตัวเรานี้เอง และคนที่จะได้รับความสุขชนิดนี้ได้นั้นก็จะต้องฝึกจิตของตนตามหลักกรรมฐานหรือตามหลักภาวนาที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบและพิสูจน์มาแล้ว

---

[๒๓] ขุททกนิกาย ธรรมบท ๒๕/๑๑/๑๕.

[๒๔] ขุททกนิกาย ธรรมบท ๒๕/๒๕/๔๒.

สมถกรรมฐาน

สมถกรรมฐาน หรือ **สมถภาวนา** หมายถึงอุบายที่ทำให้จิตสงบ หรือธรรมที่ทำให้จิตสงบจากนิวรณ์ ฉะนั้น การบำเพ็ญสมถกรรมฐานก็คือการปฏิบัติอยู่ในจิตตสิกขา และจิตตสิกขานี้ก็คือการทำสมาธิเพื่อกำจัดกิเลสอย่างกลางนั่นเอง การที่ทางพระพุทธศาสนาเรียกสมาธิว่า "จิตตสิกขา" ก็เพราะเป็นการฝึกจิตโดยตรง

"สมาธิ" ตามตัวอักษรแปลว่า ***ความตั้งมั่น*** หมายถึงความตั้งมั่นแห่งจิต ความที่จิตมั่นคงไม่หวั่นไหว เสาเรือนที่ปักลงมั่นย่อมรับน้ำหนักได้ดี ไม่โยกคลอนฉันใด จิตที่มั่นคงด้วยกำลังสมาธิก็ฉันนั้น ย่อมไม่วอกแวกหวั่นไหว แม้มีอารมณ์ภายนอกมากระทบก็รักษาปกติภาพไว้ได้ ดวงจิตอย่างนี้มีคุณค่ามาก

สมาธิหรือการฝึกสมาธิไม่ใช่มีแต่ในพระพุทธศาสนาเท่านั้น แม้ในศาสนาอื่นๆ ก็มีด้วย เช่น ศาสนาฮินดู ศาสนาเชน ศาสนาคริสต์ และศาสนาอิสลาม เป็นต้น แม้แต่ในวงการแพทย์สมัยปัจจุบันก็มีการฝึกกันมากเช่นกัน แต่มีวิธีการและเป้าหมายสูงสุดแตกต่างกัน บางศาสนาสอนถึงขั้นฌานสมาบัติ เช่น พุทธ ฮินดู และเชน เป็นต้น

นักฝึกสมาธิบางกลุ่มหรือบางพวกนำพลังสมาธิไปใช้ในทางที่ผิด เช่น ฆ่าหรือทำลายคนอื่น เป็นต้น จึงทำให้เกิด**ไสยศาสตร์ดำ** (Black magic) ขึ้นในโลก ซึ่งทางพระพุทธศาสนาเรียกสมาธิประเภทนี้ว่า "มิจฉาสมาธิ" และติเตียนการทำสมาธิประเภทนี้ว่าเป็นไปเพื่อความหายนะทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น แต่นักฝึกสมาธิส่วนใหญ่ในโลกนำพลังสมาธิมาใช้ในทางสร้างสรรค์ ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่น เช่น ทำตนเองให้สงบสุข และช่วยเหลือคนอื่นให้พ้นภัย เป็นต้น สมาธิประเภทนี้ถ้านำมาใช้ในทางไสยศาสตร์ก็เรียกว่า **ไสยศาสตร์ขาว** (White magic) แต่สมาธิในพระพุทธศาสนานั้นมุ่งกำจัดกิเลสอันเป็นตัวก่อความทุกข์ความเดือดร้อนเป็นสำคัญ และจัดเป็นสัมมาสมาธิ คือสมาธิชอบหรือสมาธิที่ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา

ดังนั้น การฝึกจิตหรือการฝึกสมาธิที่จะกล่าวต่อไปในหนังสือนี้จะได้อธิบายถึงสัมมาสมาธิในพระพุทธศาสนาเท่านั้น เพราะเป็นการพัฒนาจิตโดยตรง

ประโยชน์ของการฝึกจิต

การฝึกจิตนั้นมีคุณค่าต่อชีวิตมาก เพราะทำให้เป็นผู้ประเสริฐขึ้น ดังนั้น ผู้บำเพ็ญสมถกรรมฐานหรือสมาธิที่ถูกต้องย่อมได้รับประโยชน์อย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างดังต่อไปนี้

(๑) สามารถเรียนหนังสือได้ผลดี ได้คะแนนสูง เพราะมีใจสงบ จึงทำให้มีความจำแม่นยำและดีขึ้นกว่าแต่ก่อน

(๒) ทำสิ่งต่างๆ ได้ดีขึ้น ไม่ค่อยผิดพลาด เพราะมีสติสมบูรณ์ขึ้น

(๓) สามารถทำงานได้มากขึ้นและได้ผลดีอย่างมีประสิทธิภาพ

(๔) ทำให้โรคภัยไข้เจ็บบางอย่างหายไปได้

(๕) ทำให้เป็นคนอารมณ์เยือกเย็น มีความสุขได้มาก มีผิวพรรณผ่องใส มีจิตใจเบิกบาน และมีอายุยืน

(๖) ทำให้อยู่ในสังคมอย่างปกติสุข เช่น ถ้าอยู่ในโรงเรียนก็ทำให้เพื่อนๆ และครูพลอยได้รับความสุข ถ้าอยู่ในบ้านก็ทำให้ทุกคนในครอบครัวมีความสุข ถ้าอยู่ในที่ทำงานก็ทำให้เพื่อนร่วมงาน ผู้บังคับบัญชา หรือผู้อยู่ใต้บังคับบัญชา พลอยได้รับความสุขไปด้วย

(๗) สามารถจะเผชิญต่อเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าได้อย่างใจเย็น รวมทั้งสามารถแก้ไขความยุ่งยากและความเดือดร้อนวุ่นวายในชีวิตได้ด้วยวิธีที่ถูกต้อง

(๘) สามารถกำจัดนิวรณ์ที่รบกวนจิตลงได้ หรืออย่างน้อยก็ทำให้เบาบางลงได้

(๙) ถ้าทำได้ดีถึงขั้นได้ฌานก็ย่อมเสวยความสุขอันเลิศยิ่ง และสามารถได้ฤทธิ์เดชต่างๆ เช่น หูทิพย์ ตาทิพย์ และรู้ใจคนอื่นอีกด้วย เป็นต้น

(๑๐) ทำให้เป็นพื้นฐานเพื่อก้าวขึ้นไปสู่การเจริญวิปัสสนา คือสามารถใช้พลังของสมาธิเป็นบาทก้าวขึ้นสู่การบำเพ็ญวิปัสสนาอันเป็นจุดหมายโดยตรงของพระพุทธศาสนา

ผลดังกล่าวแล้วข้างต้นนี้เป็นความมหัศจรรย์ของจิตที่ได้รับการฝึกฝนแล้ว และผู้ปฏิบัติสามารถพิสูจน์สัมผัสได้ด้วยตัวของตัวเองในชาติปัจจุบัน

ความจริงมนุษย์เรามีปัญญาและความสามารถสูงกว่าที่เจ้าตัวคิดมาก ถ้าเขาสามารถทำจิตให้เป็นสมาธิได้ เขาจะได้เห็นความมหัศจรรย์แห่งดวงจิตของเขาเอง กระแสของจิตเหมือนกระแสน้ำ ถ้าพุ่งไปทางเดียวก็มีกำลังแรง หรือเหมือนดวงไฟที่รวมแสงแล้วย่อมให้แสงสว่างได้มากกว่าดวงไฟที่พร่าไปทุกทิศทุกทาง นักวิทยาศาสตร์สามารถจะทำไฟให้รวมแสงได้ฉันใด บุคคลก็สามารถรวมกระแสจิตหรือพลังจิตของตนไปทางเดียวได้ฉันนั้น และทำได้โดยวิธีฝึกสมาธินั่นเอง

ประเภทของสมาธิ

สมาธิแบ่งเป็น ๒ ประเภท[๒๕] คือ

(๑) **อุปจารสมาธิ** สมาธิเฉียด ๆ

(๒) **อัปปนาสมาธิ** สมาธิแนบแน่น[๒๖]

อุปจารสมาธิ คือ สมาธิที่เฉียด ๆ (อุปจาร) ใกล้จะได้ฌานเข้าไปแล้ว แต่ยังไม่แนบแน่น จิตในขณะแห่งอุปจารสมาธินี้ละนิวรณ์ ๕ ได้แล้ว แต่องค์ฌานทั้ง ๕ ยังไม่ปรากฏชัด โดยเฉพาะเอกัคคตา คือความที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง ยังไม่รวมตัวกันสนิท แต่จิตในขณะอุปจารนี้ก็สงบและมีความสุขมาก แม้จะไม่ถึงขั้นฌานก็ตาม

---

[๒๕]ในอรรถกถาพระอภิธรรม (สังคณี อรรถกถา ๒๐๗) ได้พูดถึงสมาธิ ๓ อย่าง โดยเพิ่ม "ขณิกสมาธิ" หรือสมาธิชั่วขณะเข้ามาอีกหนึ่ง แต่ในพระไตรปิฎกไม่ได้กล่าวไว้ เพราะสมาธิประเภทนี้แม้ไม่ฝึกฝนก็เกิดมีได้ เช่น การเขียนหนังสือ ถ้าใจมีขณิกสมาธิก็เขียนถูก ถ้าใจลอยก็เขียนผิด เป็นต้น.

[๒๖]วิสุทธิมรรค ๑/๑๐๕, ๒/๑๙๕.

อัปปนาสมาธิ คือ สมาธิที่แนบแน่น (อัปปนา) ไม่หวั่นไหว มีอารมณ์เป็นหนึ่ง (เอกัคคตา) สำเร็จเป็นองค์ฌาน ละนิวรณ์ ๕ ได้ และมีองค์ฌานทั้ง ๕ คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข และเอกัคคตา ปรากฏชัด ผู้ได้อัปปนาสมาธิก็คือผู้สำเร็จถึงขั้นฌานนั่นเอง ซึ่งฌานนั้นมีถึง ๘ ขั้น แล้วแต่ว่าผู้ปฏิบัติจะบรรลุถึงฌานขั้นใด ผู้ได้สมาธิประเภทนี้ย่อมสามารถนั่งเสวยสุขอยู่ได้โดยไม่ลุกขึ้นเป็นเวลาหลายชั่วโมง หรือเป็นวันๆ ก็ยังทำได้ จิตของผู้ใด หากพัฒนาถึงขั้นอัปปนาสมาธิก็นับว่าปราบกิเลสอย่างกลางได้สิ้นเชิง เป็นผู้ถึงความสงบสุขอย่างยิ่งในด้านจิตใจ เป็นผู้พัฒนาถึงขั้นกลางแห่งหลักธรรมในพระพุทธศาสนา แต่การที่จะทำจิตให้บรรลุถึงสมาธิแต่ละขั้นได้นั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องศึกษาหลักแห่งการฝึกสมาธิให้เข้าใจเสียก่อน ดังต่อไปนี้

อารมณ์ของสมถกรรมฐาน

สิ่งที่ทำให้จิตเข้าไปยึดเหนี่ยวเพื่อให้เกิดความสงบ ท่านเรียกว่า "**อารมณ์ของสมถะ**"[๒๗] คือวิธีที่ทำให้ใจสงบนั่นเอง ผู้ต้องการที่จะบำเพ็ญสมถกรรมฐานจะต้องศึกษาให้เข้าใจอารมณ์ (Object) ของกรรมฐานเสียก่อน จึงจะลงมือปฏิบัติได้ถูกต้องและได้ผลดี เหมือนทหารผู้เข้าสู่สงครามจะต้องศึกษาให้เข้าใจยุทธศาสตร์เสียก่อนที่เข้าสู่สมรภูมิ เป็นเพียงแต่ว่าทหารต้องรบกับศัตรูภายนอก ส่วนผู้ฝึกจิตต้องรบกับศัตรูภายในเท่านั้น

ในคัมภีร์อภิธัมมัตถสังคหะและคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้แสดง**อารมณ์ของสมถกรรมฐานหรือวิธีปฏิบัติกรรมฐานไว้** ๔๐ อย่าง โดยแบ่งเป็น ๗ หมวด ดังนี้

---

[๒๗] คำว่า "อารมณ์" หมายถึงสิ่งที่ใจเข้าไปยึดหน่วง เข้าไปเกี่ยวเกาะ ส่วน "สมถะ" หมายถึงวิธีทำใจให้สงบ.

(๑) กสิณ ๑๐
(๒) อสุภะ ๑๐
(๓) อนุสสติ ๑๐
(๔) พรหมวิหาร ๔
(๕) อาหาเร ปฏิกูลสัญญา ๑
(๖) จตุธาตุววัตถาน ๑
(๗) อรูปธรรม ๔[๒๘]

กสิณ ๑๐ คือ

๑. กสิณที่มีดินเป็นอารมณ์ (ปฐวีกสิณ)
๒. กสิณที่มีน้ำเป็นอารมณ์ (อาโปกสิณ)
๓. กสิณที่มีไฟเป็นอารมณ์ (เตโชกสิณ)
๔. กสิณที่มีลมเป็นอารมณ์ (วาโยกสิณ)
สี่อย่างนี้เรียกว่า "ภูตกสิณ"
๕. กสิณที่มีสีเขียวเป็นอารมณ์ (นีลกสิณ)
๖. กสิณที่มีสีเหลืองเป็นอารมณ์ (ปีตกสิณ)
๗. กสิณที่มีสีแดงเป็นอารมณ์ (โลหิตกสิณ)
๘. กสิณที่มีสีขาวเป็นอารมณ์ (โอทาตกสิณ)
สี่อย่างนี้เรียกว่า "วัณณกสิณ"
๙. กสิณที่มีแสงสว่างเป็นอารมณ์ (อาโลกกสิณ)
๑๐. กสิณที่มีช่องอากาศเป็นอารมณ์ (ปริจฉินนากาสกสิณ)

---

[๒๘]วิสุทธิมรรค ๑/๑๕๐-๑๙๑ ๒/๑-๑๙๗, อภิธัมมัตถสังคหะ หน้า ๕๑-๕๒.

อสุภะ ๑๐ ได้แก่ ซากศพที่มีลักษณะ ๑๐ ประการ คือ

๑. ซากศพที่พองขึ้น (อุทธุมาตกอสุภะ)
๒. ซากศพที่มีสีเขียว (นีลกอสุภะ)
๓. ซากศพที่มีหนองแตกพลั่ก (วิปุพพกอสุภะ)
๔. ซากศพที่ถูกตัดเป็นท่อนๆ (วิจฉิททกอสุภะ)
๕. ซากศพที่ถูกสัตว์กัดกระจุยกระจาย (วิกขายิตกอสุภะ)
๖. ซากศพที่ถูกทิ้งไว้เรี่ยราด (วิกขิตตกอสุภะ)
๗. ซากศพที่ถูกสับฟันทิ้งกระจัดกระจาย (หตวิขิตตกอสุภะ)
๘. ซากศพที่มีโลหิตไหลออก (โลหิตกอสุภะ)
๙. ซากศพที่เต็มไปด้วยหนอน (ปุฬุวกอสุภะ)
๑๐. ซากศพที่เหลือแต่ร่างกระดูก (อัฏฐิกอสุภะ)

อนุสสติ ได้แก่ การระลึกถึง ๑๐ อย่าง คือ

๑. พุทธานุสสติ ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า
๒. ธัมมานุสสติ ระลึกถึงคุณของพระธรรม
๓. สังฆานุสสติ ระลึกถึงคุณของพระสงฆ์
๔. สีลานุสสติ ระลึกถึงศีลของตนที่มั่นอยู่ไม่ด่างพร้อย
๕. จาคานุสสติ ระลึกถึงการบริจาคของตนที่ได้กระทำไป
๖. เทวตานุสสติ ระลึกถึงธรรมที่ทำให้เป็นเทวดา
๗. มรณัสสติ ระลึกถึงความตาย
๘. กายคตาสติ ระลึกถึงร่างกายให้เห็นว่าเป็นของไม่งาม น่าเกลียดปฏิกูล
๙. อานาปานสติ การกำหนดลมหายใจเข้าออก
๑๐. อุปสมานุสสติ ระลึกถึงพระนิพพานอันเป็นที่สงบระงับแห่งทุกข์ทั้งปวง

พรหมวิหาร ๔ คือ ธรรมอันประเสริฐ ๔ ประการ ได้แก่

๑. เมตตา การแผ่ความรักไปยังสัตว์ทั้งหลาย

๒. กรุณา การแผ่ความสงสารไปยังสัตว์ทั้งหลายที่มีความทุกข์

๓. มุทิตา การแผ่ความยินดีไปยังสัตว์ทั้งหลายที่มีความสุข

๔. อุเบกขา การแผ่ความวางเฉยไปยังสัตว์ทั้งหลายที่มีความสุข ที่มีความทุกข์ เพราะกรรมของตนเอง

อาหาเร ปฏิกูลสัญญา ได้แก่ การกำหนดพิจารณาอาหารให้เห็นว่าน่าเกลียดปฏิกูล

จตุธาตุววัตถาน ได้แก่ การพิจารณาแยกส่วนประกอบต่างๆ ของร่างกายให้เห็นว่าเป็นธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ มาประชุมกันเข้า ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา

อรูปธรรม ๔ ได้แก่ อรูปฌาน ๔ คือ

๑. อากาสานัญจายตนะ การเพ่งอากาศว่าไม่มีที่สุด

๒. วิญญาณัญจายตนะ การเพ่งวิญญาณว่าไม่มีที่สุด

๓. อากิญจัญญายตนะ การเพ่งความไม่มีของอรูปวิญญาณโดยบริกรรมว่า หน่อยหนึ่งนิดหนึ่งก็ไม่มี

๔. เนวสัญญานาสัญญายตนะ การเพ่งอรูปวิญญาณที่สามโดยบริกรรมว่า นี้ละเอียดยิ่งนัก นี้ประณีตยิ่งนัก จะว่ามีสัญญาก็ไม่ใช่ จะว่าไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่

ผู้ปรารถนาจะเจริญสมถกรรมฐานพึงศึกษาให้เข้าใจธรรมที่เป็นอารมณ์ของสมถกรรมฐานทั้ง ๔๐ อย่างนี้ให้เข้าใจจนแม่นยำชำนาญ เมื่อทดลองปฏิบัติแล้วเห็นว่ากรรมฐานบทใดเหมาะสมกับอัธยาศัยหรือถูกจริต

ของตนก็พึงเพ่งนึกถึงกรรมฐานบทนั้นเป็นอารมณ์ แต่ในประเทศไทยเรานั้นนิยมอานาปานสติกรรมฐานมากกว่ากรรมฐานอื่นใด เพราะเป็นกรรมฐานที่หาอารมณ์ได้ง่าย เป็นที่สบายของคนเป็นอันมาก และสามารถนำไปใช้ได้แม้ในขั้นวิปัสสนา

อานุภาพของกรรมฐาน ๔๐

อารมณ์สมถกรรมฐานหรือวิธีบำเพ็ญกรรมฐานทั้ง ๔๐ อย่างดังกล่าวมาแล้วข้างต้นมีอานุภาพหรือให้ผลแตกต่างกันดังนี้

๑. กรรมฐานที่ให้สำเร็จเพียงอุปจารสมาธิ ไม่ถึงอัปปนาสมาธิ มี ๑๐ อย่าง คือ อนุสสติ ๗ ข้อแรก และข้อที่ ๑๐ กับอาหาเร ปฏิกูลสัญญา และจตุธาตุววัตถาน ทั้งนี้ก็เพราะกรรมฐานเหล่านี้มีอารมณ์สุขุมยิ่งนัก ไม่ปรากฏชัด จิตและเจตสิกไม่อาจแอบแนบติดสนิทอยู่ได้นาน จึงเป็นเพียงอุปจารสมาธิเท่านั้น

๒. กรรมฐานที่ให้สำเร็จถึงขั้นอัปปนาสมาธิหรือที่เรียกว่าถึงขั้นฌานนั้นมี ๓๐ อย่าง คือ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อานาปานสติ ๑ กายคตาสติ ๑ พรหมวิหาร ๔ และอรูปธรรม ๔ เพราะกรรมฐานเหล่านี้มีอารมณ์หยาบปรากฏชัด ทำให้จิตและเจตสิกแอบแนบสนิทตั้งอยู่ได้นาน เฉพาะอรูปฌานนั้นเป็นอัปปนาอยู่แล้ว

๓. ในกรรมฐานที่ให้สำเร็จถึงขั้นอัปปนาสมาธินั้นก็มีอานุภาพหรือผลไม่เหมือนกัน โดยมีอานุภาพแตกต่างกันดังนี้

(ก) อสุภะ ๑๐ และกายคตาสติ ๑ รวม ๑๑ อย่างนี้ มีอานุภาพให้สำเร็จเพียงรูปาวจรปฐมฌานเท่านั้น

(ข) พรหมวิหาร ๓ คือ เมตตา กรุณา และมุทิตา มีอานุภาพให้สำเร็จรูปฌานขั้นที่ ๑ ถึงขั้นที่ ๔ คือตั้งแต่ปฐมฌานถึงจตุตถฌานในฌานปัญจกนัยเท่านั้น

(ค) อุเบกขา มีอานุภาพให้สำเร็จเพียงปัญจมฌานเท่านั้น

(ฆ) กสิณ ๑๐ และอานาปานสติ ๑ รวม ๑๑ อย่างนี้ มีอานุภาพให้สำเร็จตั้งแต่รูปาวจรปฐมฌานถึงรูปาวจรปัญจมฌาน

(ง) อรูปกรรมฐาน ๔ มีอานุภาพให้สำเร็จอรูปฌานอย่างเดียวเท่านั้น

จริต ๖

ความประพฤติของคนชนิดที่เป็นอาจิณหรือเป็นเจ้าเรือนเรียกว่า **"จริต"** คืออุปนิสัยหรือพื้นเพของจิตนั่นเอง กรรมฐานบางประเภทเหมาะสำหรับคนที่มีจริตบางประเภทเท่านั้น ไม่เหมาะสำหรับคนทั่วไป เหมือนกับยาสำหรับรักษาโรค เหมาะสำหรับโรคบางชนิดเท่านั้น แต่จะนำไปใช้กับโรคทั่วไปไม่ได้ ฉะนั้น ในพระพุทธศาสนาจึงมีอุบายสำหรับฝึกจิตคือกรรมฐานหลายอย่าง เฉพาะในด้านสมถกรรมฐานก็มีอารมณ์กรรมฐานหรืออุบายสำหรับฝึกจิตถึง ๔๐ อย่างดังกล่าวมาแล้วข้างต้น ก็เพื่อให้เหมาะกับคนที่มีจริตนั้นๆ เพราะคนทั้งหลายมีจริตต่างๆ กัน เหมือนกันบ้าง ไม่เหมือนกันบ้าง เช่นเดียวกับทางด้านการแพทย์ที่มียาไว้จำนวนมากขนานหรือมากชนิดก็เพื่อให้เหมาะสำหรับคนไข้นั้นๆ เพราะคนทั้งหลายเป็นโรคต่างๆ กัน เหมือนกันบ้าง ไม่เหมือนกันบ้าง

นายแพทย์หรือหมอที่มีความชำนาญ ก่อนที่จะทำการรักษาย่อมตรวจดูสมุฏฐานของโรคเสียก่อนแล้วทำการรักษา ฉันใด ผู้บำเพ็ญกรรมฐานหรืออาจารย์กรรมฐานในพระพุทธศาสนาก็ฉันนั้นเหมือนกัน ก่อนที่ตนเองจะลงมือปฏิบัติกรรมฐานหรือสอนกรรมฐานแก่ผู้ใดก็ต้องตรวจดูจริตของตนหรือของบุคคลนั้นๆ เสียก่อนว่าเหมาะกับกรรมฐานประเภทใด แล้วจึงลงมือปฏิบัติกรรมฐานที่เหมาะกับจริตของตน หรือให้กรรมฐานที่เหมาะกับจริตของบุคคล

นั้นๆ การศึกษาเรื่องจริตจึงเป็นวิธีการทางจิตวิทยาที่สำคัญอย่างหนึ่งในพระพุทธศาสนาซึ่งพระพุทธเจ้าและพระสาวกทั้งหลายทรงใช้และใช้มากในการสอนกรรมฐานหรือในการสอนทั่วไป

จริตหรือจริยามี ๖ ประการ คือ

๑. **ราคจริต** ประพฤติหนักไปในทางรักสวยรักงาม

๒. **โทสจริต** ประพฤติหนักไปในทางโทสะ มักโกรธง่าย

๓. **โมหจริต** ประพฤติหนักไปทางโมหะ มักหลงงมงาย

๔. **สัทธาจริต** ประพฤติหนักไปในทางความเชื่อ มักเชื่อง่าย

๕. **พุทธิจริต** ประพฤติหนักไปในทางความรู้ การใช้ความคิดพิจารณา มักเชื่อแต่ความรู้ของตน

๖. **วิตักกจริต** ประพฤติหนักไปในวิตกกังวล มักฟุ้งซ่าน[๒๙]

คนที่มีความประพฤติหรืออุปนิสัยใจคอหนักไปในทางใดก็เป็นคนมีจริตอย่างนั้นเป็นเจ้าเรือน แต่ไม่ได้หมายความว่าคนเช่นนั้นจะไม่มีจริตอย่างอื่นอยู่ด้วย เพราะปุถุชนทุกคนยังละราคะ โทสะ และโมหะไม่ได้ จึงย่อมมีกิเลสเหล่านี้ปนอยู่ด้วย คนหนึ่งอาจจะมีจริตหลายอย่างปนอยู่ เป็นเพียงแต่ว่ามีความประพฤติหนักไปทางใดมากก็เป็นคนมีจริตอย่างนั้น เช่น หนักไปทางราคะก็เป็นคนราคจริต หนักไปทางโทสะก็เป็นโทสจริต หนักไปในทางโมหะก็เป็นโมหจริต เป็นต้น

ในจริตทั้ง ๖ นี้ เมื่อปนคละกันให้มีส่วนที่ใกล้เคียงหรือเสมอกัน (สภาค) แล้วก็มีเพียง ๓ อย่างเท่านั้น คือ

คู่ที่ ๑ : ราคจริตกับสัทธาจริต

คู่ที่ ๒ : โทสจริตกับพุทธิจริต

คู่ที่ ๓ : โมหจริตกับวิตักกจริต

---

[๒๙]วิสุทธิมรรค ๑/๑๒๗.

ลักษณะของจริตทั้ง ๖

คนราคจริต มีลักษณะดังนี้

เมื่อเดินตามปกติย่อมเดินไปโดยอาการอันแช่มช้อย ค่อยๆ วางเท้าสม่ำเสมอ และเป็นคนมีรอยเท้ากระโหย่ง เมื่อยืนก็มีท่าทางสง่า น่าดู น่าเลื่อมใส แม้เมื่อจะนอนก็ไม่รีบร้อน ปูที่นอนก็เสมอเรียบร้อย ค่อยๆ นอน และนอนโดยอาการน่าเลื่อมใส เมื่อปลุกให้ลุกขึ้นก็ไม่ลุกผลุนผลัน ค่อยๆ ให้คำตอบเหมือนคนขี้เกียจ เมื่อทำงาน เช่น กวาดขยะ เป็นต้น ก็กวาดอย่างดี ไม่รีบร้อน กวาดสะอาดเรียบร้อย ไม่ให้ทรายหรือฝุ่นฟุ้ง ในการทำงานอื่นๆ ก็เช่นกันทำได้เรียบร้อย เป็นคนเจ้าระเบียบ จะนุ่งห่มก็นุ่งห่มเรียบร้อย ไม่รัดทรวดทรงจนเกินไป และไม่เทิบทาบนัก แต่งกายได้สวยงามน่าชม แม้เมื่อรับประทานอาหารก็ชอบอาหารที่ละมุนละไม มีรสอร่อย และเมื่อรับประทานก็ไม่ทำคำให้ใหญ่นัก พอเหมาะพอควร เป็นนักชิมรสแปลกๆ บริโภคโดยการไม่รีบร้อน ได้ของดีแม้เพียงเล็กน้อยก็ชื่นชมยินดี แม้ในการพบเห็นสิ่งต่างๆ คนราคจริตนี้แม้พบเห็นรูปหรือสิ่งที่พอใจเพียงเล็กน้อยก็ประหนึ่งเกิดพิศวงและดูอยู่นาน ย่อมติดในคุณเล็กน้อย โทษแม้จะมีจริงก็ไม่ค่อยถือ แม้เมื่อจะหลีกทางก็เป็นเหมือนว่าไม่ต้องการให้พ้น หลีกไปอย่างมีอาลัย ในด้านกิเลสความประพฤติก็มักเป็นคนขี้อวด ถือตัว อยากได้ และมักมาก

คนโทสจริต มีลักษณะดังนี้

เมื่อเดินก็เดินประดุจเอาปลายเท้าจิกลง เดินผลีผลาม และรอยเท้ามีปลายเท้าจิกลง เมื่อยืนหรือนั่งก็มีอาการกระด้าง แม้เมื่อจะนอนก็รีบร้อนมาก ปูที่นอนตามแต่จะได้ ทอดกายนอนเกะกะ เมื่อถูกปลุกให้ลุกขึ้นก็ผลุนผลันลุกขึ้น ให้คำตอบราวกะคนโกรธกัน เมื่อทำงาน เช่น กวาดขยะ เป็นต้น ก็

จับไม้กวาดอย่างขึงขัง รีบร้อน กวาดสะอาด แต่ไม่เรียบ คือกวาดมีเสียงดังฉาดๆ ทำให้ทรายหรือฝุ่นฟุ้งกระเด็นไปทั้งสองข้าง แม้ในการทำงานอย่างอื่นก็ทำขึงขังหนักแน่น แต่ไม่เรียบร้อย จะนุ่งห่มก็รัดรูปเกินไป ไม่ค่อยเรียบร้อย ไม่น่าดู แม้เมื่อรับประทานอาหารก็มักชอบอาหารหยาบและเปรี้ยว มักทำคำข้าวจนคับปาก ไม่ใช่นักชิมรสแปลกๆ บริโภคเร็ว ได้อาหารที่ไม่ถูกใจเพียงบางอย่างเท่านั้นก็ถึงความขัดเคืองน้อยใจ แม้ในการพบเห็นสิ่งต่างๆ คนโทสจริตพบเห็นสิ่งที่ไม่น่าพอใจแม้เพียงอย่างเดียวจะแลดูก็ไม่นาน รู้สึกเหมือนละอายใจ ย่อมถือโทษแม้ในเรื่องเล็กน้อย ส่วนเรื่องที่ดีแม้จะเห็นชัดแจ้งก็ไม่ค่อยสนใจนำพา แม้เมื่อจะหลีกทางก็ต้องการให้พ้นไปเลยทีเดียว หลีกไปอย่างไม่มีพะวงอยู่เลย ในด้านกิเลสความประพฤติก็เป็นคนขี้โกรธ ชอบผูกโกรธ ลบหลู่คุณท่าน ชอบริษยา และตระหนี่

คนโมหจริต มีลักษณะดังนี้

เมื่อเดินก็เดินไปเปะปะ ย่างเท้าไปอย่างคนขย่มตัว และมีรอยจิกลงไปทั้งปลายเท้าและส้นเท้า เมื่อยืนหรือนั่งก็มีอาการเปะปะ แม้เมื่อจะนอนก็ปูพื้นที่นอนไม่เรียบร้อย นอนกระสับกระส่าย โดยมากมักจะนอนคว่ำ และเมื่อถูกปลุกให้ลุกขึ้นก็อืดอาด ลุกขึ้นมาอย่างช้าๆ แม้ในการทำงาน เช่น กวาดขยะ เป็นต้นก็จับไม้กวาดอย่างหลวมๆ กวาดไม่สะอาด ทั้งไม่เรียบร้อย คือทำให้ฝุ่นหรือขี้ฝอยกระจุยกระจายเกลื่อน แม้ในการทำงานอย่างอื่นก็มักทำไม่ถี่ถ้วน คั่งค้างไม่เรียบร้อย และกำหนดแน่นอนไม่ได้ โดยที่สุด แม้แต่นุ่งห่ม คนโมหจริตนี้มักนุ่งเทิบทาบ รุงรัง แม้เมื่อรับประทานอาหารก็ชอบอาหารไม่แน่นอน และเมื่อรับประทานก็ทำคำเล็ก ไม่กลมกล่อม ทั้งเม็ดข้าวก็กระจุยกระจายในภาชนะ ปากเปรอะ จิตใจฟุ้งซ่าน ตรึกตรองถึงเรื่องต่างๆ ไปพลาง บริโภคไปพลาง แม้ในการพบเห็นสิ่งต่างๆ คนโมหจริตพบเห็นสิ่งใดสิ่งหนึ่งต้องมีคนอื่นสนับสนุนจึง

จะคล้อยตามหรือเห็นด้วย ไม่ค่อยเป็นตัวของตัวเอง ได้ยินคนอื่นเขานินทาก็นินทาบ้าง ได้ยินคนอื่นเขาสรรเสริญก็สรรเสริญบ้าง แต่ลำพังตัวเองเป็นคนเฉยๆ เพราะที่เฉยๆ ก็ด้วยความไม่รู้ ในด้านกิเลสความประพฤติ มักเป็นคนท้อถอย ขี้ขลาด ฟุ้งซ่าน รำคาญ ชอบสงสัย ยึดมั่น และว่ายากสอนยาก

ลักษณะของคนสัทธาจริตก็เช่นเดียวกับคนราคจริตเพราะเป็นสภาคกัน (เข้ากันได้) ลักษณะของคนพุทธิจริตก็เช่นเดียวกับคนโทสจริตเพราะเป็นสภาคกัน ส่วนลักษณะของคนวิตักกจริตก็เช่นเดียวกับคนโมหจริตเพราะสภาคกัน แม้จะเหมือนกันก็ไม่ใช่ทุกอย่างไป ที่มีส่วนแตกต่างกันบ้างก็มีดังนี้

คนสัทธาจริต มีลักษณะดังนี้

เป็นคนชอบเสียสละ ชอบบริจาค ต้องการพบพระอริยเจ้าหรือท่านผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ต้องการฟังพระสัทธรรม มักมีความปลาบปลื้ม ไม่ใช่คนขี้อวด ไม่มีมารยา เลื่อมใสในฐานะที่ควรเลื่อมใส

คนพุทธิจริต มีลักษณะดังนี้

เป็นคนว่าง่าย ชอบคบมิตรดี รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร มีสติสัมปชัญญะ ขยันหมั่นเพียร ชอบศึกษาค้นคว้าหาความรู้ และมักเกิดสังเวชสลดในสิ่งที่ให้เกิดความสังเวชสลดใจ

คนวิตักกจริต มีลักษณะดังนี้

ชอบคุย ชอบคลุกคลีกับเพื่อนฝูง ไม่ชอบทำบุญ ทำงานไม่ค่อยติดต่อ (ชอบเปลี่ยนงาน) มักคิดมาก ประพฤติดุจกลางคืนเป็นควัน กลางวันลุกโพลง (คือกลางคืนคิดพล่าน จะทำโน่นทำนี่ จึงเป็นเหมือนกลุ่มควันอยู่ในราตรี ครั้นกลางวันก็ทำงานนั้นๆ ที่คิดไว้ จึงชื่อว่าลุกโพลงในกลางวัน) เป็นคนชอบลุกลี้ลุกลน พล่านไปข้างโน้นข้างนี้

จริตที่กล่าวมาแล้วข้างต้นนั้นว่าโดยทั่วไปที่มีส่วนมากเท่านั้น แต่คนคนเดียวอาจจะมีจริตได้หลายอย่างเพราะมีจริตคละดังกล่าวแล้วข้างต้น ที่นำ

มากล่าวนี้เพื่อให้เห็นแนวทางจิตวิทยาทางพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับพฤติกรรมที่บุคคลนั้นๆ แสดงออกมาตามลักษณะอุปนิสัยใจคอของแต่ละบุคคลซึ่งไม่เหมือนกัน ทั้งนี้ก็เพื่อจะนำมาเป็นข้อมูลในการพัฒนาตนเองและในการสอนผู้อื่นเป็นสำคัญ

กรรมฐานที่เหมาะกับจริต

การศึกษาให้ทราบเรื่องจริตก็เพื่อเลือกกรรมฐานให้เหมาะกับจริตนั้นๆ นั่นเอง ดังนั้น ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค พระพุทธโฆษาจารย์จึงกล่าวว่ากรรมฐานอะไรบ้างหมาะกับจริตนั้นๆ ซึ่งจะนำมากล่าวในที่นี้เพื่อสะดวกสำหรับผู้ปฏิบัติจิตตภาวนา ดังนี้

(๑) คนราคจริต ควรเจริญกรรมฐาน ๑๑ คือ อสุภะ ๑๐ และกายคตาสติ ๑

(๒) คนโทสจริต ควรเจริญกรรมฐาน ๘ คือ วัณณกสิณ ๔ และพรหมวิหาร ๔

(๓) คนโมหจริตและวิตักกจริต ควรเจริญอานาปานสติกรรมฐานอย่างเดียว

(๔) คนสัทธาจริต ควรเจริญอนุสสติ ๖ ข้อข้างต้น

(๕) คนพุทธิจริต ควรเจริญกรรมฐาน ๔ คือ มรณัสสติ อุปสมานุสสติ อาหาเร ปฏิกูลสัญญา และจตุธาตุววัตถาน

ส่วนกรรมฐาน ๘ คือ อรูปกรรมฐาน ๔ ภูตกสิณ ๔ เหมาะแก่จริตทั่วไป แต่อรูปกรรมฐานไม่ควรเจริญก่อน ต่อเมื่อได้กรรมฐานเป็นพื้นมาก่อนจนได้บรรลุฌาน ๔ แล้วจึงควรเจริญ เพราะเป็นกรรมฐานที่มีอารมณ์ละเอียดและปรากฏได้ยากมาก

ลักษณะของจริตทั้งหกและกรรมฐานที่เหมาะกับจริตนั้น ท่านกล่าวไว้ค่อนข้างละเอียดในคัมภีร์วิสุทธิมรรค แต่ไม่ปรากฏในพระไตรปิฎกและ

ในอรรถกถาทั้งหลาย ท่านกล่าวไว้ตามแนวของอาจารย์ทั้งหลายทางพระพุทธศาสนาในยุคหลังเท่านั้น จึงไม่ควรถือเป็นกฎเกณฑ์ตายตัวทีเดียวว่าคนจริตนั้นเท่านั้นเหมาะกับกรรมฐานชนิดนั้น จะเจริญกรรมฐานอย่างอื่นไม่ได้ แต่ท่านก็ได้บอกลักษณะของจริตนั้นๆ ไว้อย่างมีเหตุผลและน่าสนใจมาก

แต่อย่างไรก็ตาม การให้กรรมฐานหรือการสอนกรรมฐานที่เป็นมาตั้งแต่ครั้งพุทธกาลจนถึงปัจจุบันก็ดูเหมือนว่าไม่ได้คำนึงถึงมากเท่าใดว่าบุคคลนั้นมีจริตเช่นใด เช่น ในการที่กุลบุตรเข้ามาบรรพชาอุปสมบทในพระพุทธศาสนา ก่อนที่จะบวช พระพุทธองค์ทรงอนุญาตให้พระอุปัชฌาย์บอก **ตจปัญจกกรรมฐาน** (คือกรรมฐานมีหนังเป็นที่ห้า) อันได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง อันเป็นมูลกรรมฐาน (กรรมฐานดั้งเดิม) ให้เอาไปภาวนา โดยให้สอนแก่ผู้เข้าบวชทุกคน ก็ไม่คำนึงถึงว่าผู้นั้นมีจริตอะไรหรือไม่ เพราะทุกคนต้องนำกรรมฐานนี้ไปปฏิบัติ

ด้วยเหตุนี้ อาจารย์กรรมฐานทางพระพุทธศาสนาในปัจจุบันเป็นจำนวนมากในประเทศไทยจึงให้กรรมฐานเพียงอย่างเดียวที่ท่านได้ปฏิบัติมาโดยไม่คำนึงว่าผู้ที่รับกรรมฐานนั้นมีจริตอะไร เช่น บางท่านก็สอบกายคตาสติกรรมฐานเป็นพื้น บางท่านก็สอนอานาปานสติกรรมฐานอย่างเดียว ไม่สอนกรรมฐานอื่นเลย พระอาจารย์กรรมฐานที่มีชื่อเสียงในประเทศไทยบางท่านกล่าวว่า[๓๐] ***"อานาปานสติเหมาะกับคนทุกจริต"*** และท่านก็สอนอานาปานสติอย่างเดียวเท่านั้น ไม่สอนกรรมฐานอื่น เพราะท่านชำนาญในกรรมฐานนี้และเห็นผลประจักษ์มากับตัวท่านเอง รวมทั้งในการสอบคนอื่น

แต่อย่างไรก็ตาม การศึกษาให้เข้าใจในเรื่องจริตแล้วให้กรรมฐานที่เหมาะกับคนจริตนั้นก็ย่อมเป็นประโยชน์ไม่น้อย เหมือนนักวาทศิลป์ที่ชำนาญ

---

[๓๐] พระอาจารย์สมชาย ฐิตวิริโย วัดเขาสุกิม อ.ท่าใหม่ จ.จันทบุรี ซึ่งเป็นศิษย์ของอาจารย์มั่น ภูริทัตโต ผู้มีชื่อเสียงมากรูปหนึ่งในประเทศไทย.

วิเคราะห์คนฟังเสียก่อนแล้วพูดให้ถูกกับพื้นของคนฟังในชุมนุมชนนั้นๆ ก็ย่อมได้รับผลสำเร็จได้มาก ดังมีเรื่องสัทธิวิหาริกของพระสารีบุตรเถระเป็นตัวอย่าง ในเมืองสาวัตถี เมืองหลวงอาณาจักรโกศลในสมัยพุทธกาล ได้มีบุตรชายช่างทองคนหนึ่ง เป็นเด็กหนุ่มรูปหล่อ ออกบวชอยู่ในสำนักพระสารีบุตรเถระ พระอัครสาวกฝ่ายขวา พระเถระคิดว่า ***"พวกคนหนุ่มมีราคะมาก"*** จึงได้ให้อสุภกรรมฐานเพื่อนำไปปฏิบัติกำจัดราคะ แต่อสุภกรรมฐานไม่เหมาะ (ไม่ถูก) กับพระหนุ่มรูปนั้น ฉะนั้น เมื่อท่านรับกรรมฐานนั้นแล้วก็เข้าป่าเพื่อหาที่สงบสำหรับการปฏิบัติกรรมฐาน เพียรพยายามอยู่ถึง ๓ เดือนก็ไม่อาจเพื่อจะทำจิตให้เป็นสมาธิได้ จึงได้กลับมาหาพระสารีบุตรผู้เป็นอุปัชฌาย์ของตนอีก บอกถึงการบำเพ็ญกรรมฐานของตนว่าไม่สำเร็จผล

พระเถระพูดว่า ***"ไม่ควรตัดสินใจว่ากรรมฐานไม่สำเร็จ"*** แล้วจึงได้ให้อสุภกรรมฐานเดิมนั้นเองให้นำไปปฏิบัติอีก เป็นแต่บอกให้ชัดเจนยิ่งขึ้น แม้ในครั้งที่สอง พระหนุ่มรูปนั้นเมื่อไม่อาจทำให้เกิดผลสำเร็จอันใดจึงได้กลับมาบอกแก่พระเถระอีก แม้ถึงกระนั้น พระเถระก็บอกกรรมฐานเดิมนั้นให้ไปอีกโดยอธิบายเหตุผลและยกตัวอย่างให้เห็นชัดยิ่งขึ้น พระหนุ่มรูปนั้นเมื่อกลับไปปฏิบัติไม่ได้ผลก็กลับมาบอกแก่พระเถระอีก

พระเถระมาคำนึงว่า ***"ธรรมดาว่าภิกษุผู้ปฏิบัติ เมื่อกิเลสทั้งหลายมีกามฉันท์เป็นต้นยังมีอยู่ในตนก็ทราบได้ว่ายังมีอยู่ เมื่อไม่มีก็ทราบว่าไม่มีอยู่ และพระภิกษุนี้ก็เป็นผู้ปฏิบัติ ไม่ใช่ไม่ปฏิบัติ แต่เราไม่รู้อัธยาศัย (จริต) ของเธอ ภิกษุนี้คงจะเป็นผู้ที่พระพุทธเจ้าจะพึงแนะนำ (เป็นวิสัยของพระพุทธเจ้าที่จะพึงแนะนำ)"*** ท่านจึงได้พาพระภิกษุผู้เป็นสัทธิวิหาริก (คือท่านเป็นอุปัชฌาย์บวชให้) รูปนี้ไปเฝ้าพระพุทธเจ้าในเวลาเย็นของวันหนึ่ง กราบทูลว่า ***"ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ พระรูปนี้เป็นสัทธิวิหาริกของข้าพระองค์ ข้าพระองค์ได้ให้อสุภกรรมฐานแก่เธอ เพราะเหตุที่เธอเป็นคนหนุ่ม"*** แล้วได้กราบทูลเรื่องทั้งหมดให้ทรงทราบ

พระพุทธองค์เมื่อทรงสดับแล้วก็ทรงตรวจดูจริตอุปนิสัยของพระภิกษุนี้ทันที โดยครั้งแรกก็ทราบว่าเธอออกบวชจากตระกูลช่างทอง แล้วทรงตรวจดูย้อนหลังไปในอดีตชาติหลายร้อยชาติก็ทรงทราบว่าเธอเคยเกิดอยู่ในตระกูลของช่างทองติดต่อกันถึง ๕๐๐ ชาติ แล้วพระองค์ก็ทรงดำริว่า ***"พระภิกษุหนุ่มรูปนี้เคยประกอบอาชีพการทำทองอยู่เป็นเวลานาน ได้หลอมทองสีแดงล้วน ด้วยคิดว่า 'เราจักทำให้เป็นพวงดอกกรรณิการ์และพวกดอกบัวหลวงเป็นต้น' อสุภกรรมฐานอันเป็นของปฏิกูลไม่เหมาะสมแก่ภิกษุนี้ กรรมฐานที่พอใจเท่านั้นจึงจะเหมาะแก่เธอ"*** แล้วตรัสแก่พระสารีบุตรเถระว่า ***"วันนี้เธอจักได้เห็นพระภิกษุที่เธอให้กรรมฐานทำให้ลำบากอยู่ถึง ๔ เดือน บรรลุพระอรหัตในเวลาหลังอาหารเช้าในวันนี้"***

เมื่อพระเถระกลับไปแล้ว พระพุทธองค์จึงทรงนิมิตดอกบัวหลวงสีเหมือนทองคำประมาณเท่าล้อเกวียนด้วยอำนาจฤทธิ์ ทรงทำให้เป็นราวกะว่ากำลังหลั่งหยาดน้ำออกมาจากกลีบและจากก้านของมัน แล้วทรงประทานให้แก่พระภิกษุนั้นโดยตรัสว่า ***"ภิกษุ จงเอาดอกบัวหลวงนี้ไปวางไว้บนกองทรายด้านสุดแดนของวัด แล้วนั่งขัดสมาธิหันไปหาดอกบัวหลวงนี้ ทำการบริกรรมภาวนาว่า** โลหิตํ โลหิตํ (แดง ๆ)"*

เมื่อพระภิกษุนั้นรับดอกปทุมจากพระหัตถ์ของพระพุทธเจ้าเท่านั้นจิตใจก็เลื่อมใส ท่านได้นำไปยังทางด้านสุดแดนของวัด ให้ก่อกองทรายขึ้น ปักก้านดอกปทุมบนกองทรายนั้น แล้วนั่งขัดสมาธิหันหน้าไปยังดอกปทุมนั้น เริ่มบริกรรมภาวนาว่า "โลหิตํ โลหิตํ (แดงๆ)" ท่านกำจัดนิวรณ์ทั้งหลายลงได้ในขณะนั้นนั่นเอง อุปจารสมาธิก็เกิดขึ้น ต่อจากนั้น ท่านทำปฐมฌานให้เกิดขึ้น ทำให้เกิดความชำนาญในปฐมฌานนั้นแล้วนั่งอยู่ตามสบาย ต่อจากนั้นก็ได้บรรลุฌานที่ ๒ ที่ ๓ และที่ ๔ แล้วนั่งเล่นฌานกีฬาอยู่ (ความเพลิดเพลิน

ในฌาน) อยู่ในฌานที่ ๔ เมื่อท่านออกจากฌานแล้วมาพิจารณาความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความเป็นอนัตตาในดอกบัวนั้น ในที่สุดก็ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ในเช้าวันนั้นนั่นเอง[๓๑]

เรื่องที่ยกมานี้แสดงให้เห็นว่า การรู้อุปนิสัยหรือจริตแล้วให้กรรมฐานอันเหมาะกับจริตนั้นมีความสำคัญมาก อสุภกรรมฐานไม่เหมาะกับภิกษุรูปนี้ แต่โลหิตกสิณเหมาะสำหรับท่าน ฉะนั้น การปฏิบัติกรรมฐานเพื่อพัฒนาจิต ถ้าหากว่าปฏิบัติกรรมฐานข้อใดข้อหนึ่งอยู่เป็นเวลานานแล้วไม่ได้ผลเป็นที่พอใจ ก็ขอให้เปลี่ยนมาใช้กรรมฐานชนิดอื่นบ้าง ซึ่งอาจจะได้ผลดี เพราะสมถกรรมฐานที่ท่านแสดงไว้ถึง ๔๐ อย่าง ก็เพื่อให้เหมาะสมกับบุคคลที่มีจริตแตกต่างกันนั่นเอง

นิวรณ์ ๕

ผู้บำเพ็ญสมาธิหรือสมถกรรมฐานมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องศึกษาให้เข้าใจเรื่องนิวรณ์ เพราะนิวรณ์เป็นศัตรูสำคัญของสมาธิ เป็นตัวทำจิตให้เศร้าหมองเดือดร้อน

ปกติว่าจิตของเราทุกคนนั้นเป็นธรรมชาติประภัสสร คือผุดผ่อง แต่มาขุ่นมัวไปเพราะกิเลสที่จรมา ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า

“ปภสฺสรมิทํ ภิกฺขเว จิตฺตํ, ตญฺจ โข

อาคนฺตุเกหิ อุปกฺกิเลเสหิ อุปกฺกิลิฏฺฐํ”

---

[๓๑]อรรถกถาธรรมบท ภาค ๗/๗๘-๘๑.

แปลว่า **"ภิกษุทั้งหลาย จิตนี้เป็นธรรมชาติประภัสสร แต่จิตนี้เศร้าหมองไปเพราะกิเลสทั้งหลายที่จรมา"**[๓๒]

คำว่า **"จิตประภัสสรหรือผุดผ่อง"** ในที่นี้ หมายถึงปลอดจากนิวรณ์นั่นเอง ไม่ได้หมายถึงปราศจากกิเลสโดยประการทั้งปวง เพราะถ้าจิตของเราปลอดจากกิเลสโดยประการทั้งปวงแล้ว เราทุกคนก็ไม่จำเป็นต้องชำระกิเลสอีก เพราะจิตหมดจดจากกิเลสแล้ว แต่ที่คนเรายังต้องชำระกิเลสอยู่อีกก็เพราะจิตยังไม่บริสุทธิ์สิ้นเชิงนั่นเอง

ฉะนั้น คำว่า "จิตประภัสสร"[๓๓] จึงหมายถึงจิตที่ปราศจากอาคันตุกกิเลส (กิเลสที่จรมา) ประเภทนิวรณ์อันเป็นกิเลสอย่างกลางเท่านั้น ไม่ได้หมายถึงปราศจากอนุสัยกิเลสอันเป็นกิเลสขั้นละเอียด เพราะกิเลสอย่างละเอียดนั้นจะทำลายด้วยพลังของสมาธิไม่ได้ แต่จะต้องทำลายด้วยอำนาจปัญญาเท่านั้น

ในที่นี้จะได้พูดถึงหน้าตาของกิเลสอย่างกลางที่เรียกว่า "นิวรณ์" ให้เข้าใจชัด เพื่อให้ผู้มุ่งบำเพ็ญสมาธิพัฒนาจิตของตนได้รู้จักหน้าตาของกิเลสเหล่านี้ แล้วจะได้มีโอกาสกำจัดมันได้ง่าย เหมือนกับตำรวจที่จะต้องรู้จักชื่อหรือหน้าตาของผู้ร้ายเสียก่อนจึงจะจับผู้ร้ายได้ง่าย หากไม่รู้จักหน้าตา ชื่อเสียง หรือประวัติของผู้ร้าย ก็ยากที่จะสืบจับผู้ร้ายนั้นได้ เว้นไว้แต่ผู้ร้ายนั้นทำผิดต่อหน้าต่อตาของตำรวจเท่านั้น หรือเหมือนกับนายแพทย์ผู้ฉลาดจะต้องตรวจให้รู้จักถึงต้นเหตุของการเจ็บป่วยเสียก่อนจึงจะรักษาโรคนั้นได้ ผู้ฝึกสมาธิก็เหมือนกัน จะต้องศึกษาให้รู้จักหน้าตาของกิเลสอย่างกลางที่ทำจิตของตนให้มัวหมองเสียก่อนจึงจะมีโอกาสกำจัดมันได้ง่าย

---

[๓๒] อังคุตตรนิกาย เอกนิบาต ๒๐/๕๐/๑๑.

[๓๓] แต่จิตประภัสสรของพระอรหันต์หมายถึงหมดจดจากกิเลสโดยประการทั้งปวง.

กิเลสที่จรเข้ามาทำจิตให้เศร้าหมองนี้ทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า **"อาคันตุกกิเลส"** "อาคันตุกะ" แปลว่า ผู้จรมา หรือผู้มาเยี่ยมเยือน เหมือนกับแขกที่มาเยี่ยมบ้านเรา เราเรียกว่า "อาคันตุกะ" อาคันตุกะที่มาเยือนบ้านของเรานั้นเป็นแขกที่มาดี หรือบางท่านก็เป็นแขกที่ได้รับเชิญมา แต่อาคันตุกกิเลสที่มาเยี่ยมบ้านคือใจของเรานี้ไม่ได้รับเชิญก็มาและมาร้าย เมื่อจรเข้ามาแล้วก็ทำจิตใจให้เศร้าหมอง ไม่ประภัสสร กิเลสที่จรมาทำจิตให้มัวหมองและกันจิตไม่ให้บรรลุความดีนี้เรียกว่า **"นิวรณ์"**

นิวรณ์ แปลว่า ***เครื่องกั้น เครื่องกัน หรือเครื่องขัดขวาง*** คือ กัน กั้น หรือขัดขวางไม่ให้เราประสบความเจริญ ไม่ให้เราทำสมาธิได้ผล ไม่ให้เราได้รับความสุข แต่กันไว้แล้วทำให้เราได้รับความทุกข์ เหมือนกับผู้ร้ายปิดถนนไม่ให้รถผ่าน แล้วปล้นเอาทรัพย์สินหรือทำร้ายคนโดยสาร นิวรณ์มีอยู่ ๕ อย่าง คือ

(๑) **กามฉันท์** ความรักใคร่ในทางกาม

(๒) **พยาบาท** ความปองร้าย ความอาฆาต

(๓) **ถีนมิทธะ** ความท้อแท้และความง่วงซึม

(๔) **อุทธัจจกุกกุจจะ** ความฟุ้งซ่านและความรำคาญ

(๕) **วิจิกิจฉา** ความสงสัยลังเลใจในหลักธรรม ไม่อาจตัดสินใจในการปฏิบัติได้

กามฉันท์ หมายถึงความรักใคร่ในทางกาม บางทีก็เรียกว่า "กามราคะ" หรือความติดในกาม คือมีความพอใจในกามคุณทั้งห้าอันได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัสทางกายอันน่าใคร่ น่าพอใจ ในเพศที่ตรงกันข้ามหรือแม้ในเพศเดียวกัน เมื่อเกิดขึ้นแก่บุคคลใดก็เผาจิตใจของบุคคลนั้นให้เดือดร้อนกระวนกระวาย ท่านจึงเรียกกิเลสชนิดนี้ว่า **"ราคัคคิ" (ไฟคือราคะ)** ซึ่งแผดเผาจิตใจให้เร่าร้อนกระวนกระวาย และทำให้มืดมน ไม่เห็นอรรถ ไม่เห็นธรรม

ใครก็ตาม ถ้าถูกไฟกองนี้เข้าประจำจิตแล้ว บุคคลนั้นก็ยากที่จะหาความสุขได้ แต่จะมีความทุกข์ มีความกระวนกระวาย มีความเดือดร้อนต่าง ๆ

พยาบาท หรือความปองร้าย ก็จัดเป็นไฟชนิดหนึ่งซึ่งเกิดขึ้นเผาลนจิตใจของสัตว์โลกให้เดือดร้อนกระวนกระวาย ท่านเรียกไฟกองนี้ว่า "โทสัคคิ" หรือ **ไฟคือโทสะ** กิเลสนี้มีการก่อตัวขึ้นมาตามลำดับดังนี้

ครั้งแรก ถ้าไม่พอใจสัตว์ บุคคล หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จิตก็จะเกิด **"ปฏิฆะ" คือความกระทบกระทั่งจิต** ถ้าห้ามไว้ไม่อยู่ก็จะพุ่งตัวขึ้นไปเป็น **"โกธะ" คือความโกรธ** ถ้ายับยั้งความโกรธไว้ไม่อยู่ก็จะกลายเป็น "โทสะ" คือ **ความเกรี้ยวกราด** อาจจะด่าว่าหรือทำร้ายผู้ที่ตนไม่พอใจ ถ้ายับยั้งโทสะไว้ไม่ได้ก็จะกลายเป็น **"พยาบาท" คือความผูกใจเจ็บหรือความอาฆาตเคียดแค้น"** เป็นนิวรณ์ตัวนี้ ถ้าความอาฆาตแค้นนั้นมีมากก็จะก่อตัวขึ้นเป็น**การจองเวร**

ลักษณะของพยาบาทกับการจองเวรต่างกันในข้อที่ว่า พยาบาทหรือการผูกใจเจ็บนั้น ถ้าสามารถแก้แค้นได้แล้วอาจจะหายได้ ส่วนการจองเวรนั้นแม้ได้แก้แค้นแล้วก็ยังไม่หาย คือยังต้องล้างผลาญกันไปให้ฉิบหายทุกภพทุกชาติ การผูกพยาบาทนั้นเหมือนกับการผูกเชือกที่มีเงื่อนเป็น ส่วนการจองเวรเหมือนการผูกเชือกที่มีเงื่อนตาย คือแก้ยาก เวรจึงมีความร้ายแรงกว่าพยาบาท แต่ทั้งหมดนี้ก็เป็นไฟหรือนิวรณ์ที่กันจิตของเราไม่ให้เกิดความสงบสุขได้ เมื่อเกิดขึ้นกับผู้ใด ผู้นั้นจะต้องทำลายนิวรณ์ตัวนี้เสียก่อน จึงจะทำให้สงบได้

ถีนมิทธะ เป็นนิวรณ์ข้อที่ ๓ "ถีนะ" และ "มิทธะ" เป็นคำติดกัน แต่มิใช่กิเลสตัวเดียวกัน เป็นกิเลสที่เป็นเพื่อนกัน มักเกิดขึ้นมาด้วยกันเสมอ กิเลสทั้งสองตัวนี้เป็นประเภทอกุศลเจตสิก คือเจตสิกที่เกิดขึ้นกับใจแล้วทำใจให้มัวหมอง **ถีนะ** แปลว่า **"ความท้อแท้ใจหรือหดหู่ใจ"** มิทธะแปลว่า **"ความ**

เกียจคร้านหรือความง่วงซึม" กิเลสสองชนิดนี้เปรียบเหมือนเชื้อราที่จับต้นไม้หรือพืชผักให้เหี่ยวเฉาตาย เพราะเมื่อกิเลสสองชนิดนี้จับจิตของคนเราแล้ว จะทำให้จิตของเราท้อแท้ หมดกำลังที่จะบำเพ็ญเพียรในการทำความดีให้แก่ตนและสังคม

เราจะทราบว่า บางท่านหรือแม้แต่เราเองในบางวันเกิดท้อแท้ในการปฏิบัติธรรมหรือในการปฏิบัติงานในชีวิตประจำวัน หรือมักจะง่วงซึมทั้งๆ ที่นอนหรือพักผ่อนมาเพียงพอแล้ว หรือเกียจคร้าน บางทีก็หาวนอนไปเลย อาการเช่นนี้ถ้าไม่มีสาเหตุมาจากร่างกายแล้ว ก็เป็นเพราะจิตถูกเชื้อราคือกิเลสสองชนิดนี้ยึดหน่วงเอาไว้ ทำให้ท้อแท้ ทำให้หดหู่ ทำให้ง่วงซึม ไม่อยากพูดกับใคร หมดความสบายใจ ไม่มีความเบิกบาน เพราะมีถีนมิทธะเกิดขึ้นกับจิตแล้วจับจิตของเราเอาไว้ เป็นนิวรณ์ที่ทำจิตให้ท้อแท้ง่วงซึมและเกียจคร้าน จึงควรกำจัดเสีย ถ้าไม่กำจัดออกไปจะทำสมาธิให้ดีไม่ได้เลย

อุทธัจจกุกกุจจะ เป็นนิวรณ์ข้อที่ ๔ อุทธัจจะเป็นเจตสิกฝ่ายอกุศล กุกกุจจะก็เป็นเจตสิกฝ่ายอกุศลเช่นกัน มักเกิดขึ้นมาด้วยกัน กิเลสสองตัวนี้เป็นเพื่อนกัน อุทธัจจะแปลว่า "ความฟุ้งซ่าน" กุกกุจจะแปลว่า "ความรำคาญ" คือเมื่อจิตเกิดความฟุ้งซ่านแล้ว คนทั่วไปมักจะรำคาญ เช่น เกิดความไม่สบายใจ หงุดหงิดอยู่ตลอดเวลา ถ้าใครมาพูดให้กระทบกระเทือนนิดหน่อยก็รำคาญ ได้ยินเสียงดังนิดหน่อยก็รำคาญ ใครพูดไม่ถูกใจก็รำคาญ หรือบางครั้งแม้เขาพูดดีก็รำคาญ เพราะใจวุ่นวายเสียแล้ว แต่บางคนเป็นเพียงแต่ฟุ้งซ่านหม่นหมองใจ แต่ไม่ถึงกับรำคาญ เพราะเกิดแต่อุทธัจจะอย่างเดียว กุกกุจจะยังไม่ได้เกิดขึ้นด้วยในขณะนั้น แต่บางคนเกิดทั้งสองอย่าง คือมีทั้งฟุ้งซ่านและมีทั้งรำคาญ

กิเลสสองชนิดนี้เหมือนกับเชื้อไวรัสหรือเชื้อหวัดที่ทำเราให้อ่อนเพลียหรือหมดกำลัง จับจิตของคนเรามากที่สุดในชีวิตประจำวัน คนเราที่หาความสุขมิได้ในวันหนึ่งๆ ส่วนมากมักถูกกิเลสสองชนิดนี้เป็นตัวการทำให้วุ่นวายใจ และกิเลสสองชนิดนี้เองที่ทำให้คนในเมืองใหญ่ๆ เป็นโรคประสาทและโรคจิตกันมาก จนถึงกับรัฐบาลของประเทศนั้นๆ ต้องสร้างโรงพยาบาลโรคประสาทและโรงพยาบาลโรคจิตเพิ่มขึ้น เพราะคนเราในเมืองใหญ่ๆ ต้องเผชิญกับปัญหาชีวิตมาก ทั้งปัญหาการครองชีพ สังคม และอื่นๆ กิเลสสองชนิดนี้**เป็นกิเลสที่ฆ่าความสุขของมนุษย์มากที่สุด**

ถ้าเรารู้จักหน้าตาของมันแล้วก็พอจะทำลายมันได้ง่าย แต่ถ้าเราไม่รู้จักหน้าตามันเสียเลย และไม่กำจัดมันแล้ว กิเลสเหล่านี้ก็เกิดได้ทุกวัน เกิดจำเจจึงทำให้คนเราบางคนต้องหม่นหมอง ฟุ้งซ่านรำคาญ หาความสุขใจมิได้ ทั้งๆ ที่บางคนพยายามทำความดี เช่น ให้ทาน รักษาศีล เป็นต้น ซึ่งน่าจะสุขใจได้มาก แต่ก็ไม่อาจจะทำลายกิเลสกลุ่มนี้ได้ เพราะทานและศีลไม่มีอำนาจในการทำลายหรือกำจัดนิวรณ์ได้ ต้องใช้สมาธิเท่านั้นจึงจะทำลายกิเลสกลุ่มนี้ได้

วิจิกิจฉา หรือความสงสัยลังเลใจ อันเป็นนิวรณ์ข้อสุดท้าย จัดเป็นอุปสรรคขัดขวางการพัฒนาจิตที่สำคัญอย่างหนึ่งเหมือนกัน คำว่า "สงสัย" ในที่นี้หมายถึงสงสัยในหลักธรรม เช่น สงสัยว่าบาปบุญจะมีหรือเปล่า นรกสวรรค์จะมีหรือเปล่า วิธีปฏิบัติกรรมฐานที่ตนเองกำลังปฏิบัติอยู่นี้ถูกต้องหรือเปล่า ทำแล้วจะได้ผลหรือเปล่า มีความสงสัยในเรื่องเหล่านี้

บางคนที่มีเรื่องสงสัยในเรื่องบุญบาป เมื่อสงสัยแล้วบุญก็ไม่ทำ เพราะกลัวจะขาดทุนถ้าบุญไม่มีผล บาปก็ไม่ทำ เพราะกลัวว่าถ้าบาปเกิดมีจริงขึ้นก็จะเดือดร้อน จึงไม่ยอมทำทั้งบุญและบาปอันใดเลย เพราะมีความลังเลสงสัยอยู่ บางคนที่มีความสงสัยในข้อปฏิบัติกรรมฐานอย่างที่ตนปฏิบัติอยู่ เช่น

สงสัยในหลักที่อาจารย์สอน โดยนึกสงสัยอยู่ว่าที่อาจารย์สอนให้นั่งสมาธิแบบนี้จะถูกหรือเปล่า ภาวนาแบบนี้จะได้ผลหรือเปล่า เดินจงกรมแบบนี้จะถูกหรือเปล่า เป็นต้น เมื่อสงสัยอยู่อย่างนี้ก็ทำให้เป็นคนใจลอยและไม่ยอมทำสมาธิด้วยเพราะกลัวจะขาดทุน หรือกลัวจะทำให้เสียคน เป็นต้น เมื่อไม่ยอมทำสมาธิจิตก็อยู่กับที่ตามที่ ไม่ก้าวหน้า เมื่อเป็นเช่นนี้มันจึงไม่สงบ การพัฒนาจิตหรือความก้าวหน้าในการปฏิบัติก็มีไม่ได้

เหมือนกับบุคคลที่ต้องการความก้าวหน้าในชีวิต แต่สงสัยลังเลในการดำเนินชีวิต ไม่อาจจะตัดสินใจได้ว่าตนจะประกอบอาชีพอะไร เช่น จะค้าขายก็ไม่แน่ใจ กลัวจะขาดทุน จะทำเกษตรกรรมก็กลัวจะขายพืชผลไม่ได้ จะทำงานราชการหรือประกอบอาชีพส่วนตัวก็ไม่แน่ใจว่าจะดำเนินได้ดี จึงไม่ยอมประกอบอาชีพอะไรเลย นอนอยู่กับที่ ย่อมไม่มีความก้าวหน้าในชีวิตไปได้เพราะมีความลังเลสงสัย

คนที่มีความสงสัยในการดำเนินชีวิตก็ดี ในการปฏิบัติกรรมฐานก็ดี ท่านเปรียบเหมือนคนที่ยืนอยู่บนหนทาง ๔ แพร่งกลางป่า คือ ชายคนหนึ่งเดินหลงทางในป่าลึก ยังไม่อาจจะออกจากป่าได้ เดินไปถึงหนทาง ๔ แพร่งกลางป่าอันอาจจะออกจากป่าได้ ณ หนทาง ๔ แพร่งนั้นมีเสือโคร่ง ๔ ตัว ยืนอยู่ทิศละ ๑ ตัว เมื่อชายคนนั้นเหลียวไปทางทิศตะวันออกก็เห็นเสือโคร่งยืนอยู่ จึงหันไปทางทิศใต้ ก็เจอเสือโคร่งเข้าอีกตัวหนึ่ง เมื่อหันไปทางทิศตะวันตกและทิศเหนือเพื่อจะไปทางทิศนั้นๆ ก็เห็นเสือโคร่งยืนอยู่เช่นกัน จึงไม่กล้าไปไหนยืนอยู่กับที่ ไม่กล้าก้าวไปข้างหน้าได้เลย เพราะมีเสือโคร่งยืนอยู่ คนที่มีความลังเลสงสัยในชีวิตและในการปฏิบัติกรรมฐานก็เหมือนกัน จะก้าวหน้าไปไม่ได้เลยเพราะถูกวิจิกิจฉานิวรณ์อันเปรียบเสมือนหนทาง ๔ แพร่งที่มีเสือโคร่งยืนอยู่เข้าจับจิตเสียแล้ว ฉะนั้น นิวรณ์ข้อนี้ท่านจึงให้กำจัดเสีย จึงจะพัฒนาจิตให้สูงขึ้นได้

นิวรณ์ทั้ง ๕ ประการนี้เป็นตัวการสำคัญที่ทำลายความสงบสุขของคนเรา เพราะทำให้จิตของคนเรามัวหมอง ผิดจากภาวะปกติไป

อีกอย่างหนึ่ง ธรรมชาติของจิตแท้ ๆ นั้น ท่านเปรียบเหมือนทองคำเนื้อบริสุทธิ์ ปกติว่าทองคำนั้น หากเป็นทองคำแท้จะมีเนื้อบริสุทธิ์ อ่อน สวยงาม และมีค่ามาก แต่ทองคำนั้นจะไม่บริสุทธิ์ ไม่อ่อน ไม่สวย และมีค่าลดลงได้ ถ้าหากว่าถูกสิ่งปลอมปน ๕ ชนิดเข้าปลอมปน คือ

๑. เหล็ก (อโย)

๒. ทองแดง (โลหํ)

๓. ดีบุก (ติปุ)

๔. ตะกั่ว (สีสํ)

๕. เงิน (สชฺฌํ)[๓๔]

ถ้าสิ่งทั้งห้านี้เข้าปลอมปนในทองคำแล้ว ทองคำนั้นจะไม่สวย ไม่อ่อน และใช้การไม่ได้ดี ข้อนี้ฉันใด จิตของคนเราก็ฉันนั้นเหมือนกัน ซึ่งปกติเป็นจิตประภัสสร ผ่องใส แต่ถูกนิวรณ์ ๕ อันเป็นอาคันตุกกิเลสเข้ามาก่อกวนให้เศร้าหมอง ให้วุ่นวาย ให้เดือดร้อน ฉะนั้น ทางพระพุทธศาสนาจึงสอนให้กำจัดนิวรณ์ทั้งห้านี้เสียด้วยการทำสมาธิ

นิวรณ์ทั้งห้าชนิดเป็นตัวกิเลสที่ทำลายความเจริญก้าวหน้าและความสงบสุขของมนุษย์มาก เพราะเหตุนี้เอง ในคัมภีร์ท่านจึงเปรียบกิเลสทั้งห้าชนิดนี้ไว้ดังนี้

(๑) เปรียบเหมือนคนเป็นหนี้

(๒) เปรียบเหมือนคนเป็นโรค

(๓) เปรียบเหมือนคนติดคุก

(๔) เปรียบเหมือนคนเป็นทาส

---

[๓๔] อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต ๒๒/๒๓/๑๗.

(๕) เปรียบเหมือนคนเดินทางไกลกันดาร[๓๕]

อุปมาข้อที่หนึ่งคือ คนที่เป็นหนี้ คือเป็นลูกหนี้เขาย่อมไม่โปร่งใจ มักกังวลใจเพราะคิดอยู่เสมอว่าเจ้าหนี้จะมาทวงหนี้บ้าง คิดว่าจะต้องจ่ายดอกเบี้ยมากขึ้นบ้าง หรือคิดว่าหากไม่รีบชำระหนี้เขา อาจจะถูกยึดทรัพย์สินที่นำมาประกันเขาไว้บ้าง จึงไม่สบายใจ เดือดร้อน คนที่ถูกนิวรณ์เข้าครอบงำก็เหมือนกัน ย่อมหาความสงบที่แท้จริงไม่ได้

อุปมาข้อที่สองคือ คนที่เป็นโรค ไม่ว่าจะเป็นโรคอะไรก็ไม่สบายทั้งสิ้น เช่น เป็นโรคปวดหัวก็เจ็บที่หัว โรคปวดท้องก็เจ็บที่ท้อง ไม่มีความสุขได้ถ้ามีโรค ข้อนี้ฉันใด นิวรณ์ทั้งห้าชนิดก็เช่นเดียวกัน ถ้าใครมีโรคคือนิวรณ์แต่ละชนิดเข้าครอบงำแล้ว ผู้นั้นก็คือคนเป็นโรคจิตนั่นเอง คือโรคจิตที่เป็นอาคันตุกกิเลสที่เข้ามาเยือนใจของเราเป็นคราว ๆ

อุปมาข้อที่สามคือ คนติดคุก ใครก็ตามที่ถูกจองจำติดคุกแล้วก็ไม่มีอิสระ ต้องถูกกักขังให้กระวนกระวายเดือดร้อน หมดความปลอดโปร่ง หมดความสงบสุข ฉันใด คนที่ถูกนิวรณ์เข้าครอบงำจิตก็เหมือนกัน หมดอิสระ หมดความสงบสุข หมดหนทางที่ตนจะก้าวหน้าไปได้ในด้านจิตใจ

อุปมาข้อที่สี่คือ คนที่เป็นทาสเขา จะไปไหนตามใจชอบก็ไม่ได้ ต้องคอยรับใช้นายแล้วแต่จะสั่ง ไม่เป็นตัวของตัวเอง นายบังคับใช้งานก็ต้องเดือดร้อน อยู่อย่างมีความทุกข์ ไม่จำเป็นต้องพูดถึงคนเป็นทาสเขาในสมัยโบราณเลย แม้แต่คนที่เป็นคนใช้ประจำบ้านในปัจจุบันก็ถูกนายใช้ทำงานอย่างโน้นบ้าง ทำงานอย่างนี้บ้าง ไม่เป็นอิสระแก่ตัว ฉันใด คนที่ถูกนิวรณ์เข้าครอบงำก็เหมือนกัน ก็หาความสุขไม่ได้ เพราะนิวรณ์เกิดเป็นนายของใจตนเสียแล้ว นิวรณ์สั่งให้ทำอย่างโน้นทำอย่างนี้ตามที่มันครอบงำจิตของเรา เราก็หมดความเป็นอิสระ ไม่เป็นไทแก่ตัว เพราะตกเป็นทาสของนิวรณ์เสียแล้ว

---

[๓๕] ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค ๙/๑๒๖/๙๖-๙๗.

อุปมาข้อที่ห้าคือ คนเดินทางไกลกันดาร ย่อมบุกป่าฝ่าดงข้ามห้วยเหว ทั้งต้องประสบกับสัตว์ป่าและความลำบากนานาชนิด บางครั้งก็ต้องอดหลับอดนอน บางครั้งก็ต้องทนหิวโหย เพราะเป็นทางกันดาร ทั้งย่อมระแวงภัยหวาดกลัว เดือดร้อนระทมทุกข์ตลอดระยะทางที่ต้องเดินผ่านไป ฉันใด คนที่ถูกนิวรณ์ทั้งห้าข้อข้อใดข้อหนึ่งเข้าครอบงำก็เหมือนกัน ย่อมหาความสงบสุขมิได้ เพราะนิวรณ์แต่ละชนิดเหมือนสัตว์ป่าที่ดุร้าย เหมือนห้วยเหว เหมือนทางกันดารที่ขวางกันอยู่ ไม่อาจจะทำใจของตนให้สงบสุขได้

การทำจิตให้ปลอดนิวรณ์ ถ้าทำได้ ผู้นั้นก็เป็นคนมีบุญ เป็นผู้มีโชคดี เป็นผู้ได้เข้าสู่จุดประสงค์ในพระพุทธศาสนาคือสามารถจะผ่านข้อปฏิบัติขั้นกลางในพระศาสนานี้ได้ เท่ากับเป็นคนพ้นจากความเป็นหนี้เขา เป็นผู้ไม่มีโรค เหมือนพ้นจากการถูกจองจำ เหมือนมีความเป็นไทแก่ตัว และเหมือนกับบรรลุถึงจุดหมายปลายทางที่เกษมปลอดภัย เพราะฉะนั้น การทำสมาธิก็คือการทำความสวัสดิภาพให้แก่ใจของเรา ทำความปลอดโปร่งให้แก่ทางดำเนินชีวิตของเรา นอกจากจะเป็นบุญที่เหนือกว่าการให้ทานและการรักษาศีลแล้ว ก็ยังเป็นแนวทางให้เราก้าวขึ้นสู่วิปัสสนาอันเป็นจุดหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนาด้วย

เหตุที่ทำให้นิวรณ์เกิด

การที่จะทำสมาธิได้ผล ผู้ปฏิบัติจะต้องรู้ถึงต้นเหตุของนิวรณ์ทั้งห้าข้อนั้นเสียก่อนจึงจะกำจัดได้ผลดี เหมือนกับแพทย์ที่จะบำบัดโรคต่าง ๆ ถ้าสามารถรู้ต้นเหตุของโรคแล้ว ก็จะป้องกันโรคนั้นได้ง่ายกว่าปล่อยให้โรคนั้นเกิดขึ้นแล้วรักษา เช่น แพทย์หรือคนทั่วไปสามารถจะทราบว่าไข้มาลาเรียเกิดจากยุงเป็นพาหะตัวนำ จึงถือว่ายุงเป็นต้นเหตุให้เกิดไข้มาลาเรีย หรือคนที่เป็นโรค

ตับแข็งก็รู้ถึงสาเหตุว่าชอบดื่มสุราจัด จึงเป็นเหตุให้เกิดโรคตับแข็งได้ หรือบุคคลที่เป็นโรคเบาหวานก็รู้ถึงสาเหตุว่ามีน้ำตาลเก็บไว้ในร่างกายมาก เป็นต้น ข้อนี้ฉันใด การที่เราจะกำจัดนิวรณ์ได้ดีก็ต้องรู้ถึงสาเหตุของนิวรณ์เสียก่อนฉันนั้นเหมือนกัน

ฉะนั้น ในคัมภีร์ปัญจกนิบาต อังคุตตรนิกาย พระพุทธองค์จึงได้ทรงแสดงเหตุเกิดนิวรณ์ไว้ว่ามี ๕ ประการเช่นกัน คือ

(๑) **สุภนิมิต** ความรักสวยรักงาม เป็นเหตุให้เกิดกามฉันท์

(๒) **ปฏิฆนิมิต** การกระทบกระทั่งจิต เป็นเหตุให้เกิดพยาบาท

(๓) **อรติ** ความไม่พอใจ, **ตันทิ** ความเกียจคร้าน, **วิชัมภิกา** ความอ่อนเพลีย, **ภัตตสัมมทะ** การเมาอาหาร, **เจตโส ลีนัตตัง** การที่จิตหดหู่ ทั้งห้าประการนี้เป็นเหตุให้เกิดถีนมิทธะ

(๔) **เจตโส อวูปสมะ** การที่ใจไม่สงบ เป็นเหตุให้เกิดอุทธัจจกุกกุจจะ

(๕) **อโยนิโสมนสิการ** การไม่ทำใจโดยแยบคาย เป็นเหตุให้เกิดวิจิกิจฉา[๓๖]

เหตุเกิดของนิวรณ์แต่ละข้อนี้ ถ้าพิจารณาแล้วจะเห็นชัดว่า การที่คนเรามีความระทมทุกข์หรือความวุ่นวายใจในวันหนึ่ง ๆ นั้น เป็นเพราะนิวรณ์ชนิดใดชนิดหนึ่งเกิดขึ้นในใจ แต่นิวรณ์ทั้งห้าประการนี้ไม่ใช่จะเกิดพร้อมกันในขณะเดียวกัน แต่จะเกิดครั้งละอย่างเท่านั้น เช่น ถ้าพยาบาทเกิดแล้วในขณะนั้น นิวรณ์อย่างอื่นอีกสี่ก็ไม่เกิด หรืออุทธัจจกุกกุจจะเกิดอยู่ในขณะนั้น นิวรณ์อย่างอื่นอีกสี่ก็เกิดไม่ได้ อันแสดงให้เห็นว่านิวรณ์แต่ละอย่างนั้นเกิดไม่พร้อมกัน เพราะจิตรับอารมณ์ได้ครั้งละหนึ่งอย่างเท่านั้นในขณะหนึ่ง ๆ แต่แม้นิวรณ์จะเกิดไม่พร้อมกัน ก็ทำจิตให้เศร้าหมองเช่นเดียวกัน

---

[๓๖] สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค ๑๙/๓๕๘-๓๖๒/๙๔-๙๕.

สุภนิมิต คือ เหตุเกิดของกามฉันท์ "สุภะ" แปลว่า ***สวยงาม*** "นิมิต" แปลว่า ***การกำหนด*** ดังนั้น "สุภนิมิต" จึงแปลว่า "การกำหนดว่าสวยงาม" ในที่นี้หมายถึงการกำหนดในรูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัสทางกายของเพศที่ตรงกันข้ามหรือในเพศเดียวกัน ว่าดี ว่าสวยงาม เช่น การกำหนดว่างามในรูปร่างกาย เป็นต้น การกำหนดว่าสวยงามในรูปร่างกายนั้นท่านแยกเป็น ๒ ส่วน คือ

(๑) กำหนดว่าสวยงามของอวัยวะแต่ละส่วน

(๒) การกำหนดว่าสวยงามโดยส่วนรวม

การกำหนดว่างามของอวัยวะแต่ละส่วนหรือส่วนย่อยนั้น เช่น เห็นว่าผิวงาม หน้างาม ปากงาม ฟันงาม เท้างาม เล็บงาม เป็นต้น เมื่อกำหนดว่างามอยู่อย่างนี้ก็เป็นเหตุให้เกิดกามฉันท์หรือความรักในทางความใคร่ขึ้น ส่วนการกำหนดว่าสวยงามโดยส่วนรวมนั้น เช่น เห็นว่าร่างทั้งร่างนั้นงาม ทรวดทรงงามหล่อ คือถือว่าร่างกายทั้งหมดนั้นงาม เมื่อกำหนดว่างามอย่างนี้อยู่ก็เป็นเหตุให้เกิดกามฉันท์ เพราะฉะนั้น สุภนิมิตหรือความกำหนดหมายว่างามในร่างกายนี้เองที่เป็นต้นเหตุให้เกิดกามฉันท์หรือความพอใจในกาม

อีกอย่างหนึ่ง ความดำริในทางกาม (กามสังกัปปะ) เป็นเหตุให้เกิดกามฉันท์ เพราะกามทุกชนิดเกิดจากความดำริ ถ้าไม่คิดคำนึงถึงกามแล้ว คือไม่คำนึงว่างามว่าสวยแล้ว กามจะเกิดขึ้นไม่ได้ สมดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในคัมภีร์มหานิทเทสว่า ***"ดูก่อนเจ้ากาม เรารู้ต้นเค้าของเจ้าแล้วว่าเจ้าเกิดจากความดำริ เราจักไม่ดำริถึงเจ้าอีก ดูก่อนเจ้ากาม เมื่อเป็นเช่นนี้ เจ้าจักไม่มีแก่เราอีกต่อไป"***[๓๗]

นี้คือพระพุทธพจน์ที่ยืนยันว่ากามนั้นเกิดจากดำริ ถ้าเราไม่ต้องการให้กามเกิดขึ้นก็อย่าดำริในเรื่องที่เป็นสุภนิมิต กามก็เกิดขึ้นไม่ได้ เพราะสุภนิมิตเป็นเหตุให้เกิดกามฉันท์

---

[๓๗] ขุททกนิกาย มหานิทเทส ๒๙/๓๔/๗๒.

ปฏิฆนิมิต คือ เหตุเกิดของพยาบาท ปฏิฆนิมิตคือการกระทบกระทั่งของจิต เพราะจิตของคนบางคนเป็นเสมือนใจที่มีแผล ปกติว่าแผลนั้น ถ้าใครกระทบกระทั่งหรือสะกิดเข้าก็จะรู้ว่าเจ็บหรือแสบเสียวเพราะมีแผลอยู่ จิตของคนเราที่ถูกพยาบาทเข้าครอบงำก็เหมือนกัน ถ้าใครพูดกระทบกระทั่งจิตเข้าก็จะรู้สึกไม่พอใจ แล้วเกิดความโกรธขึ้นมาได้ในทันที ตัวปฏิฆนิมิตนี้เองเป็นเหตุให้เกิดโทสะหรือพยาบาทขึ้น ฉะนั้น เมื่อเราทราบว่าใจที่ถูกระทบกระทั่ง (ปฏิฆนิมิต) เป็นเหตุให้เกิดพยาบาทขึ้น ก็จงพยายามทำลายต้นเหตุนี้เสีย

เหตุเกิด **ถีนมิทธะ** ท่านแสดงไว้ว่ามี ๕ ชนิด คือ

๑. ***อรติ*** ความไม่ยินดี คือไม่ยินดีในการทำงานหรือในการทำสมาธิเป็นต้น เมื่อเกิดความไม่ยินดีหรือความไม่พอใจขึ้นแล้ว ใจก็ท้อถ้อย ไม่อยากทำสมาธิ ไม่อยากเดินจงกรม รวมทั้งไม่อยากทำอะไร ก็เป็นเหตุให้ง่วง เป็นเหตุให้ท้อแท้ เพราะเกิดอรติหรือความไม่พอใจขึ้น

๒. ***ตันทิ*** ความเกียจคร้าน คือ ความเกียจคร้านนี้ถ้าเกิดขึ้นในใจของผู้ใดแล้วก็จะทำให้ใจผู้นั้นท้อแท้ท้อถอย ไม่อยากทำงาน ไม่อยากทำสมาธิเป็นต้น

๓. ***วิชัมภิกา*** ความอ่อนเพลีย การบิดกายขี้เกียจ คือ เมื่อความอ่อนเพลียเกิดขึ้น บางคนก็บิดกาย แสดงถึงความขี้เกียจ ความง่วงซึมของกายก็เกิดขึ้น เป็นลักษณะที่แสดงถึงความเกียจคร้านของบุคคลนั้น ๆ อันนี้ก็เป็นเหตุให้เกิดถีนมิทธะ

๔. ***ภัตตสัมมทะ*** การเมาอาหาร ปกติว่าอาหาร ถ้าใครบริโภคเข้าไปมากมักจะทำให้ร่างกายง่วงซึมได้ ท่านจึงเรียกว่า "เมาในภัตหรือเมาในอาหาร" การเมาในอาหารเป็นธรรมชาติของร่างกาย แต่เป็นเหตุให้เกิดถีนมิทธะได้ ฉะนั้น ท่านจึงให้รู้จักบริโภคอาหารแต่พอประมาณเพื่อไม่ให้เกิดถีนมิทธะขึ้น หรือไม่ให้ทำสมาธิในขณะกำลังอิ่มอาหารเพราะถีนมิทธะเกิดง่าย อันเกิดจากการเมาอาหาร

๕. ***เจตโส ลีนัตตัง*** การที่จิตหดหู่ คือ การที่จิตไม่ชื่นบาน ไม่เบิกบาน ซึม หน้าตาไม่สบาย เพราะความผิดหวังในชีวิต เป็นต้น ทำให้หมดกำลังใจ อันนี้ก็เป็นเหตุให้เกิดถีนมิทธะ

เจตโส อวูปสมะ คือ การที่จิตไม่สงบ เป็นเหตุให้เกิดอุทธัจจกุกกุจจะ คือใจของคนเราถ้าไม่สงบ เช่น ตกใจกลัว มีความหวาดเสียว มีความกังวลผิดหวัง มีความสะเทือนใจ เมื่อสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้น ใจก็ไม่สงบ เหมือนกับคลื่นในมหาสมุทร ไม่สงบ มีระลอกคลื่นอยู่ตลอดเวลา ความที่ใจไม่สงบนี้เองเป็นต้นเหตุให้เกิดอุทธัจจกุกกุจจะหรือความฟุ้งซ่านและความรำคาญ

อโยนิโสมนสิการ เป็นเหตุให้เกิดวิจิกิจฉา คือการไม่ใช้ปัญญาพิจารณาสภาพธรรมหรือสภาพความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย ถ้าใช้ปัญญาไตร่ตรองพิจารณาสภาพธรรมตามความเป็นจริงเรียกว่า **"ใช้โยนิโสมนสิการ"** คือคนบางคนนั้น เมื่อตนไม่เข้าใจสิ่งใดก็ไม่เข้าไปไต่ถามท่านผู้รู้ ทั้งตนเองก็ไม่ยอมพิจารณาเหตุผลตามความเป็นจริง ก็ย่อมเกิดวิจิกิจฉาหรือความสงสัยขึ้นได้ เช่น มีความสงสัยในเรื่องบุญบาป ในเรื่องนรกสวรรค์ หรือในเรื่องการบำเพ็ญกรรมฐาน ไม่แน่ใจว่าที่ตนทำไปนั้นจะถูกต้องหรือไม่ เมื่อไม่ใช้ปัญญาพิจารณาโดยแยบคาย (อโยนิโสมนสิการ) คือไม่พิจารณาเหตุผลด้วยปัญญา ก็เป็นเหตุให้เกิดความสงสัยคือวิจิกิจฉานิวรณ์ข้อนี้ขึ้น ก็ย่อมจะขัดขวางการทำสมาธิ เพราะมีความสงสัยลังเลใจในข้อปฏิบัติเนื่องจากอโยนิโสมนสิการหรือการไม่ใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรองนี้เอง

เพราะฉะนั้น เมื่อผู้ปฏิบัติศึกษาให้เข้าใจเหตุเกิดของนิวรณ์ทั้งห้าประการแต่ละข้อนี้แล้วว่ามีต้นเหตุมาจากอะไร แล้วพยายามตัดต้นเหตุเหล่านั้นเสีย นิวรณ์จะเกิดขึ้นครอบงำใจได้ยากหรือเกิดขึ้นไม่ได้

เหตุที่ทำให้นิวรณ์ดับ

ในคัมภีร์ปัญจกนิบาต อังคุตตรนิกาย เช่นกัน พระพุทธเจ้าทรงแสดงเหตุที่ทำให้นิวรณ์ดับว่ามีลักษณะ ๕ ประการเหมือนกัน คือ

(๑) **อสุภนิมิต** การกำหนดว่าไม่งาม เป็นเหตุให้กามฉันท์ดับ

(๒) **เมตตาเจโตวิมุตติ** การที่จิตมีเมตตา เป็นเหตุให้พยาบาทดับ

(๓) **วิริยะ** ความเพียร เป็นเหตุให้ถีนมิทธะดับ

(๔) **เจตโส วูปสมะ** การสงบใจ เป็นเหตุให้อุทธัจจกุกกุจจะดับ

(๕) **โยนิโสมนสิการ** การกระทำไว้ในใจโดยแยบคาย เป็นเหตุให้วิจิกิจฉาดับ

เหตุดับของนิวรณ์ทั้งห้าประการนี้ ในพระคัมภีร์ท่านอธิบายรายละเอียดไว้มาก แต่ในที่นี้จะนำมาชี้แจงไว้พอเป็นแนวการบำเพ็ญสมาธิเท่านั้น

ข้อที่ ๑ "**อสุภนิมิตเป็นเหตุให้กามฉันท์ดับ**" คือใครก็ตาม ถ้ามาตั้งใจพิจารณาให้เห็นความเป็นของน่าเกลียดในร่างกายของตนเองและของคนอื่นว่า ***"กายนี้ตั้งแต่พื้นเท้าจนจดปลายผมเต็มไปด้วยของไม่สะอาด ปฏิกูล ไม่งามทั้งสิ้น"*** ก็จะกำจัดตัวราคะหรือกามฉันท์ลงได้ แท้จริง ร่างกายของคนเรานี้เต็มไปด้วยของไม่สะอาดต่างๆ อยู่ภายใน และมีของไม่สะอาดไหลออกจากกายนี้อยู่ตลอดเวลา ซึ่งมีทวารหรือช่องสำหรับถ่ายเทของไม่สะอาดประจำกายอยู่ ๙ ช่อง คือ มีขี้ตาไหลออกจากตาทั้งสอง มีขี้หูไหลออกจากหูทั้งสอง มีน้ำมูกไหลออกจากกระพุ้งจมูกทั้งสอง มีขี้ฟัน เสลด เลือด และอาเจียนไหลออกจากปาก มีปัสสาวะไหลออกจากทวารเบา มีอุจจาระไหลออกจากทวารหนัก นอกจากทวารทั้งเก้านี้แล้วก็ยังมีเหงื่อไหลออกจากขุมขนซึ่งท่านกล่าวว่ามีถึงเก้าหมื่นเก้าพันขุม

ร่างกายนี้เต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ และยังเต็มไปด้วยซากศพนานาชนิดที่มนุษย์รับประทานเข้าไป เช่น ศพเป็ด ศพไก่ ศพกุ้ง ศพปลา ศพวัว และศพควาย เป็นต้น ซ้ำยังมีเชื้อโรคนานาชนิดอาศัยเกิดแก่เจ็บตายในร่างกายนี้ ร่างกายนี้จึงเป็นรังของโรค อันความไม่สะอาดของร่างกายนี้จะเห็นได้ชัด เช่น ถ้าเจ้าของกายไม่อาบน้ำเพียงวันเดียวโดยเฉพาะในฤดูร้อนจะรู้สึกมีกลิ่น ยิ่งปล่อยไว้นานวัน ยิ่งเห็นชัดยิ่งขึ้น แม้เจ้าของกายเองก็ไม่ชอบใจ เมื่อพูดกันตามความเป็นจริงแล้ว กายนี้มองดูว่าสวยก็เพราะผิวและเครื่องนุ่งห่มอาภรณ์ปกปิดไว้ต่างหาก ถ้าไม่มีผิวหรือเครื่องอาภรณ์ปกปิดไว้ก็จะสกปรกอย่างยิ่ง ไม่มีความแตกต่างอะไรกันระหว่างร่างกายของพระราชาและร่างกายของคนจัณฑาล คือมีความสกปรกปฏิกูลน่าเกลียดเหมือนกันหมด ถ้าพิจารณาเห็นร่างกายว่าเป็นของไม่งามอย่างนี้ คือเป็นอสุภนิมิต ก็จะทำให้กามฉันท์สงบลงได้

ข้อที่ ๒ **"เมตตาเป็นเหตุให้พยาบาทสงบ"** ข้อนี้เห็นได้ง่าย ถ้าใครมีเมตตา พยาบาทก็หมดไป เพราะเมตตาเป็นปฏิปักษ์ต่อพยาบาท ฉะนั้น คนที่ขี้โกรธหรือพยาบาท ท่านจึงสอนให้เจริญเมตตาเป็นประจำซึ่งเป็นต้นเหตุให้พยาบาทสงบลงได้ เพราะนอกจากจะปราบพยาบาทได้ อานิสงส์ของเมตตายังก่อให้เกิดความสงบสุขและคุณประโยชน์อื่น ๆ อีกเป็นอันมาก

ข้อที่ ๓ **"วิริยะเป็นเหตุให้ถีนมิทธะดับ"** คือใครก็ตาม ถ้าเกิดความง่วง ความซึม ท้อแท้ ขี้เกียจ แต่ไม่ยอมท้อถอย ใช้วิริยะความเพียรอย่างเด็ดเดี่ยวบากบั่นก้าวไปข้างหน้า ไม่ยอมท้อ กิเลสเหล่านี้ก็แพ้ได้ ดังที่พระพุทธเจ้าทรงตั้งปณิธานในวันที่ตรัสรู้ในเมื่อพระองค์ทรงปูหญ้าคาภายใต้ต้นพระศรีมหาโพธิ์ ประทับนั่งผินพระพักตร์ไปทางด้านทิศตะวันออก ทรงตั้งพระทัยอธิษฐานอย่างแน่วแน่ว่า

"เลือดเนื้อในร่างกาย (ของเรา) จะเหือดแห้งไป เหลือแต่หนัง เอ็นและกระดูกก็ตามที หากไม่ได้รับสิ่งที่จะพึงบรรลุได้ด้วยเรี่ยวแรงของบุรุษ ด้วย

ความเพียรของบุรุษ ด้วยความพยายามของบุรุษแล้ว จักไม่หยุดความเพียร (เป็นอันขาด)"[๓๘]

นี้คือปณิธานอันเด็ดเดี่ยวในการเริ่มความเพียรอันยิ่งยวดของพระพุทธองค์ เมื่อความเพียรเกิดขึ้น ถีนมิทธะจะเกิดได้อย่างไร แม้ที่เกิดขึ้นแล้วย่อมถูกขจัดไปด้วยความเพียรอย่างแน่นอน พระกรรมฐานโดยทั่วไปท่านบำเพ็ญเพียรในลักษณะที่ตื่นอยู่ตลอดเวลา เป็นชาคริยานุโยค คือความเพียรเป็นต้นเหตุให้ตื่นอยู่ จึงเป็นเหตุให้ถีนมิทธะดับไปได้

ข้อที่ ๔ "**การสงบใจเป็นเหตุให้อุทธัจจกุกกุจจะดับ**" การทำใจให้สงบท่านเรียกว่า "เจตโส วูปสมะ" แต่การที่ใจจะสงบได้นี้ก็ด้วยการทำสมาธิ ถ้าไม่ทำสมาธิ ใจที่ฟุ้งซ่านและรำคาญก็ยากที่จะสงบลงได้ ฉะนั้น การทำสมาธิจึงเป็นเหตุทำให้ใจสงบ และใจที่สงบก็เป็นเหตุให้อุทธัจจกุกกุจจะดับไปได้

ข้อที่ ๕ "**การพิจารณาโดยแยบคายเป็นเหตุให้วิจิกิจฉาดับ**" คือ การใช้ปัญญาในการพิจารณา (โยนิโสมนสิการ) ค้นหาเหตุผลของสิ่งที่สงสัย เช่นว่า "คนเราตายแล้วเกิดหรือเปล่า" "มารดาบิดามีคุณหรือเปล่า" "กรรมฐานที่บำเพ็ญอยู่นี้ถูกหรือเปล่า" ก็ต้องหาเหตุผลตามเป็นจริง โดยไต่ถามท่านผู้รู้หรือใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญ แล้วปฏิบัติทดลองด้วยตัวเองด้วยการทำสมาธิ วิจิกิจฉานิวรณ์จึงจะดับไปได้

ฉะนั้น หากนิวรณ์ข้อใดข้อหนึ่งเกิดขึ้น ผู้บำเพ็ญสมาธิก็สามารถกำจัดได้โดยใช้ตัวยาคือหลักธรรมในการกำจัดนิวรณ์แต่ละข้อตามที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้แล้ว การทำสมาธิก็จะได้ผลและได้ผลดียิ่งขึ้น แต่ทั้งนี้ย่อมขึ้นอยู่กับปัจจัยที่เป็นองค์ประกอบในการทำสมาธิอื่นๆ อีกหลายอย่าง ดังจะนำมากล่าวในลำดับต่อไป

---

[๓๘] อังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต ๒๐/๒๕๑/๖๔.

สัปปายะ

ตามหลักจิตวิทยาทั่วไปถือว่า "สิ่งแวดล้อม" (Environment) มีอิทธิพลมากต่อความเสื่อมและความเจริญของบุคคลแต่ละคน กล่าวคือ ถ้าคนเราได้สิ่งแวดล้อมดี เช่น เพื่อนดี มีการศึกษาอบรมดี ที่อยู่อาศัยถูกสุขลักษณะดี เป็นต้น คนนั้นก็มีความเจริญก้าวหน้าในชีวิตได้มาก แต่ถ้าได้สิ่งที่ตรงกันข้าม เช่น เพื่อนชั่ว ไม่ได้รับการศึกษาอบรมมาในทางที่ดี และที่อยู่อาศัยอยู่ในแหล่งเสื่อมโทรม ผิดสุขลักษณะ เป็นต้น คนนั้นก็จะถูกชักจูงไปทางเสื่อมได้ง่าย หรือทำให้คนนั้นพัฒนาตนเองให้ก้าวหน้าได้ยากเพราะสิ่งแวดล้อมไม่ดี ในทางพระพุทธศาสนาก็เห็นความสำคัญของสิ่งแวดล้อมมากเช่นกัน และสิ่งแวดล้อมที่พระพุทธเจ้าทรงย้ำมากก็คือเรื่อง "มิตร" หรือตัวบุคคลที่เข้าไปติดต่อหรือคบหาสมาคม เพราะถ้าได้มิตรดีก็มีทางเจริญก้าวหน้าได้มาก ถ้าได้มิตรไม่ดีก็มีทางเสื่อมได้มาก ในการฝึกจิตหรือการพัฒนาจิตนั้น ทางพระพุทธศาสนาเรียกสิ่งแวดล้อมที่ดีว่า ***"สัปปายะ"*** และเรียกสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดีว่า "อสัปปายะ"

"สัปปายะ" แปลว่า สบาย เหมาะสม หรือถูกกัน ส่วน **"อสัปปายะ"** ก็มีนัยตรงกันข้าม คือ ไม่สบาย ไม่เหมาะสม หรือไม่ถูกกัน ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ท่านได้กล่าวถึงสัปปายะ ๗ อย่าง ซึ่งควรคำนึงถึงในการฝึกจิต คือ

(๑) ที่อยู่อาศัย

(๒) อาชีพหรือโคจร

(๓) ถ้อยคำ

(๔) บุคคล

(๕) อาหาร

(๖) ฤดู

(๗) อิริยาบถ[๓๙]

---

[๓๙] วิสุทธิมรรค ๑/๑๖๑.

ที่อยู่อาศัย

ในการฝึกจิตนั้น ที่อยู่มีความสำคัญมากอย่างหนึ่งซึ่งผู้ฝึกจิตจะต้องคำนึงถึงให้มาก เพราะถ้าได้ที่อยู่โดยเฉพาะสถานที่ฝึกจิตไม่เหมาะไม่ดี เช่น มีเสียงหนวกหู อึกทึก หรือเสียงคนคุยกัน สถานที่อยู่ในย่านคนพลุกพล่านเกินไป เป็นต้น จิตจะสงบได้ยาก แต่ถ้าได้สถานที่เหมาะสม เช่น สถานที่เงียบสงบในป่าหรือโคนต้นไม้ ในที่ไม่มีคนพลุกพล่านหรือสัญจรไปมา จิตจะสงบได้ ด้วยเหตุนี้เอง เมื่อกล่าวถึงสถานที่บำเพ็ญสมาธิ พระพุทธเจ้าจึงทรงชี้ไปที่ป่า โคนต้นไม้ หรือเรือนว่าง ดังที่พระองค์ตรัสไว้ว่า ***"ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระศาสนานี้ไปสู่ราวป่า ไปสู่โคนไม้ หรือสุญญาคาร (เรือนว่าง) แล้ว นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติไว้ให้มั่น"***[๔๐]

ฉะนั้น พระภิกษุหรือนักบำเพ็ญสมาธิทางพระพุทธศาสนาจึงมักเลือกป่า โคนต้นไม้ หรือสถานที่อันเงียบสงบ เพื่อประโยชน์ในการบำเพ็ญเพียร อย่างในประเทศไทย สำนักกรรมฐานที่มีชื่อเสียงมากและอาจารย์กรรมฐานที่มีชื่อเสียงมักจะอยู่ในป่าเกือบทั้งสิ้น เช่น สวนโมกขพลารามของพุทธทาสภิกขุทางภาคใต้ วัดดอยแม่ปั๋งของหลวงปู่แหวน สุจิณโณ ทางภาคเหนือ วัดหินหมากเป้งของพระอาจารย์เทสก์ เทสรังสี ซึ่งตั้งอยู่ริมฝั่งแม่น้ำโขงทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วัดหนองป่าพงของพระอาจารย์ชา สุภัทโท จังหวัดอุบลราชธานี วัดป่าบ้านตาดของพระอาจารย์มหาบัว ญาณสัมปันโน จังหวัดอุดรธานีซึ่งอยู่ทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และวัดเขาสุกิมของพระอาจารย์สมชาย จิตวิริโย จังหวัดจันทบุรี ภาคกลาง เป็นต้น แม้พระพุทธเจ้าเองก็ทรงประสบความสำเร็จในการบำเพ็ญเพียรทางจิตในป่าเช่นกัน

---

[๔๐] ทีฆนิกาย มหาวรรค ๑๐/๒๗๔/๓๒๔.

แต่ในเมือง ถ้าสถานที่ใดเป็นสถานที่เงียบสงบ มีลักษณะเป็นสุญญาคาร โดยจัดบรรยากาศให้เหมาะในการบำเพ็ญสมาธิ ก็ทำจิตใจให้สงบได้เช่นกัน ดังจะเห็นได้ว่าสำนักกรรมฐานใหญ่ๆ บางแห่งก็ตั้งอยู่ในกรุงเทพฯ นี้เอง อีกอย่างหนึ่ง สถานที่ใดเมื่อพักอาศัยอยู่ทำการฝึกจิตแล้วทำจิตให้สงบได้ง่าย สถานที่นั้นก็จัดว่าเป็นสัปปายะสำหรับคนนั้น แต่ถ้าสถานที่ใด ไม่ว่าป่า โคนต้นไม้ หรือเรือนว่างก็ตาม เมื่อฝึกจิตอยู่ที่นั้น จิตไม่อาจสงบได้เลย สถานที่นั้นก็จัดเป็นอสัปปายะ ไม่เหมาะสำหรับคนนั้น ฉะนั้น ผู้บำเพ็ญสมาธิจึงควรเว้นที่อยู่อันไม่เป็นสัปปายะ แล้วเลือกเอาที่อยู่อันเป็นสัปปายะสำหรับตน

อาชีพหรือโคจร

อาชีพบางอย่างไม่เหมาะหรือไม่เป็นสัปปายะสำหรับการฝึกจิต เช่น อาชีพที่ทุจริตผิดศีลธรรม เป็นต้น เพราะทำจิตให้สงบยากหรือไม่อาจจะสงบได้เลย แต่อาชีพบางอย่างเหมาะหรือเป็นสัปปายะแก่การทำสมาธิ เช่น อาชีพที่ไม่เบียดเบียนตนเองและไม่เบียดเบียนคนอื่นทุกอย่าง เพราะเป็นอาชีพที่ไม่ขัดขวางต่อการทำสมาธิ

สำหรับบรรพชิตหรือนักบวช ท่านพูดถึงโคจรคือสถานที่เที่ยวไปบิณฑบาต คือถ้าเที่ยวไปบิณฑบาตในสถานที่ใด ในทิศใด จิตไม่วุ่นวาย ไม่ฟุ้งซ่าน สถานที่เที่ยวไปบิณฑบาตเช่นนั้นจัดเป็นสัปปายะ แต่ถ้าเที่ยวไปบิณฑบาตในสถานที่ใด ในทิศใด จิตวุ่นวาย ฟุ้งซ่าน ไม่อาจจะสงบได้ โคจรเช่นนั้นจัดเป็นอสัปปายะ คือไม่เหมาะ ไม่สบายสำหรับบรรพชิตรูปนั้น

หรือว่าบุคคลประกอบอาชีพใดแล้ว จิตไม่วุ่นวาย ไม่ฟุ้งซ่าน สงบได้ง่าย อาชีพนั้นเป็นสัปปายะ แต่ถ้าประกอบอาชีพใดแล้ว จิตไม่อาจสงบได้ง่าย เพราะเหตุแห่งอาชีพนั้น ก็ควรเว้นอาชีพนั้นเสีย

ถ้อยคำ

คำว่า "ถ้อยคำ" ในที่นี้ หมายถึงถ้อยคำที่นำมาพูด นำมาสนทนากัน คือเรื่องที่นำมาพูดนั่นเอง เรื่องที่นำมาพูดบางอย่างทำให้จิตฟุ้งซ่านได้ง่าย เช่น เรื่องการทะเลาะกัน เรื่องการเมือง การสงคราม เรื่องที่ไร้สาระ เรื่องการทำชั่วของบุคคลต่างๆ เป็นต้น ท่านสอนให้งดเว้นการพูดเรื่องเช่นนี้เสียเพราะไม่เป็นสัปปายะสำหรับการทำสมาธิ แต่ควรพูดเรื่องที่ส่งเสริมคุณความดี เช่น พูดถึงเรื่องศีล เรื่องสันโดษ เรื่องการเสียสละ เรื่องทำสมาธิ และเรื่องความเพียร เป็นต้น เพราะเรื่องเช่นนี้เป็นสัปปายะต่อการบำเพ็ญสมาธิ

บุคคล

บุคคลในที่นี้หมายถึงบุคคลที่อยู่ด้วยกัน หรือบุคคลที่ผู้ฝึกจิตเข้าไปคบหาสมาคม หากว่าได้บุคคลที่มีคุณธรรม ประพฤติมั่นคงในศีล มีใจมั่นคง พูดแต่สิ่งที่เป็นสาระประโยชน์ และแนะนำในทางที่เป็นประโยชน์ เป็นบัณฑิต เมื่อเข้าใกล้หรือเข้าไปคบหาบุคคลเช่นนี้ ใจย่อมไม่ฟุ้งซ่านและสงบได้ง่าย คนเช่นนี้จัดเป็นบุคคลสัปปายะ บุคคลเป็นที่สบาย ส่วนบุคคลที่เป็นคนพาล ไร้ศีลธรรม มีใจไม่มั่นคง ชอบพูดและชักนำแต่เรื่องที่ไร้สาระ และทำใจให้ฟุ้งซ่านไกลจากความสงบ คนเช่นนี้จัดเป็นบุคคลที่ไม่เหมาะ ควรเว้นเสีย บุคคลจึงมีความสำคัญประการหนึ่งในการทำให้จิตใจสงบหรือไม่สงบ ผู้ฝึกจิตควรเลือกคบให้ถูกต้อง

อาหาร

อาหารนับว่ามีความสำคัญประการหนึ่งในการฝึกจิต เพราะอาหารบางอย่างถูกกันหรือสบายสำหรับคนบางคน เช่น บางคนบริโภคอาหารที่มีรสหวาน ร่างกายและจิตใจสบาย แต่อาหารที่มีรสเผ็ดจัดหรือมันมากไม่ถูกกัน

ทำให้ไม่สบาย ฉะนั้น เมื่อบริโภคอาหารชนิดใด จิตใจสบาย ร่างกายสบาย อาหารชนิดนั้นก็ถือว่าเป็นสัปปายะสำหรับคนนั้น แต่อาหารชนิดใดบริโภคแล้วทำให้ป่วย จิตใจไม่สบาย อาหารชนิดนั้นก็เป็นอสัปปายะ ควรเว้น

อีกอย่างหนึ่ง ผู้ปฏิบัติกรรมฐานต้องรู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร ไม่ให้มากเกินไปและไม่น้อยเกินไป เพราะถ้าอิ่มมากเกินไปก็ทำให้ง่วงและอึดอัด ถ้าน้อยเกินไปก็ทำให้หิวกระวนกระวาย จึงควรรู้จักบริโภคแต่พอประมาณ ซึ่งจะทำสมาธิได้ดี ผู้ปฏิบัติกรรมฐานหากได้อาหารที่เป็นสัปปายะแก่ตนและบริโภคแต่พอประมาณก็เป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่จะทำให้การฝึกจิตได้ผลดี ดังที่มีเรื่องพระภิกษุ ๖๐ รูป ในสมัยพุทธกาลที่กล่าวไว้ในอรรถกถาธรรมบท

ในสมัยพุทธกาล ในแคว้นโกศลมีหมู่บ้านแห่งหนึ่งชื่อ "มาติกคาม" ตั้งอยู่เชิงผาหิมพาน มีประชาชนอยู่กันหนาแน่น สมัยนั้นได้มีพระภิกษุประมาณ ๖๐ รูป เรียนกรรมฐานจากสำนักพระพุทธเจ้า ได้ออกจากวัดพระเชตวัน เมืองสาวัตถี มุ่งหน้าสู่เชิงผาหิมพานเพื่อหาสถานที่อันเป็นสัปปายะ ก็ได้ไปถึงบ้านแห่งนั้นเพื่อบิณฑบาตในเวลาเช้าวันหนึ่ง

ครั้งนั้น อุบาสิกาซึ่งเป็นมารดาของนายบ้านมาติกคามนั้นได้เห็นพระภิกษุเหล่านั้นแล้วก็ได้นิมนต์เข้ามาในบ้านของตน ได้ถวายข้าวยาคูและภัตตาหารแก่พระเหล่านั้นแล้วถามว่า ***"ท่านเจ้าขา พระคุณเจ้าทั้งหลายจะไปไหนกัน"*** เมื่อได้ทราบว่าท่านต้องการจะหาสถานที่อยู่จำพรรษาจึงกราบเรียนว่า ***"ท่านเจ้าข้า ถ้าหากว่าพระคุณเจ้าจะอยู่จำพรรษาที่นี้สิ้นไตรมาส (๓ เดือน) ดิฉันจักได้รับพระไตรสรณคมน์ รับศีล และรักษาอุโบสถ"*** พระภิกษุเหล่านั้นได้ตอบรับคำนิมนต์ของอุบาสิกานั้นด้วยคิดเห็นว่า ***"พวกเราได้อาศัยอุบาสิกานี้ ไม่ต้องลำบากในเรื่องอาหาร ก็จักสามารถทำให้ถึงที่สุดแห่งทุกข์ได้"*** อุบาสิกาได้จัดแจงที่แห่งหนึ่งอันอยู่ไม่ไกลหมู่บ้านนั้นให้เป็นที่อยู่จำพรรษาสำหรับพระเหล่านั้น เสร็จแล้วได้มอบถวาย

พระภิกษุทั้ง ๖๐ รูปนั้น เมื่ออยู่ในที่นั้น วันหนึ่งได้ประชุมกันแล้วเตือนกันและกันว่า *"พวกเราไม่ควรประพฤติตนเป็นคนประมาท ด้วยว่ามหานรกทั้ง ๘ ขุม*[๔๑] *มีประตูอันเปิดอ้าไว้สำหรับพวกเราเหมือนเรือนของพวกเรา ก็พวกเราได้เรียนกรรมฐานในสำนักของพระพุทธเจ้าที่ยังทรงพระชนม์อยู่ จึงพากันมา (ที่นี่) ธรรมดาว่าพระพุทธเจ้าทั้งหลาย อันคนที่โอ้อวด แม้จะติดตามรอยพระบาทพระองค์อยู่ก็ไม่อาจทำให้พระองค์ทรงพอพระทัยได้ แต่ผู้ที่มีอัธยาศัยงาม สามารถทำให้พระองค์พอพระทัยได้ ขอท่านทั้งหลายจงอย่าประมาท พวกเราสองรูปไม่ควรยืน ไม่ควรนั่ง ในที่แห่งเกียวกัน นอกจากเวลาทำการอุปัฏฐากพระเถระในเวลาเย็นกับตอนไปบิณฑบาตในเวลาเช้าเท่านั้น พวกเราจึงมารวมกัน นอกจากเวลานี้แล้ว พวกเราจักอยู่แยกกัน อีกอย่างหนึ่ง เมื่อพระภิกษุป่วยมาตีระฆังที่อยู่กลางวัด พวกเราจักตามสัญญาระฆังและทำยาสำหรับพระภิกษุไข้รูปนั้น"*

เมื่อพระภิกษุเหล่านั้นทำกติกากันแล้วปฏิบัติตนอยู่ตามกติกาที่ทำกันไว้ วันหนึ่งอุบาสิกานั้นได้ให้คนถือเนยใสและน้ำอ้อย เป็นต้น เพื่อนำไปถวายพระ นางแวดล้อมไปด้วยทาสและกรรมกร เป็นต้น ได้ไปยังวิหาร (วัด) ในเวลาเย็น ไม่เห็นพระภิกษุในท่ามกลางวิหาร เมื่อถามผู้คนแถบนั้นก็ได้ทราบว่า พระคุณเจ้าทั้งหลายพากันนั่งอยู่ที่พักกลางคืนและที่พักกลางวันของตนๆ อุบาสิกาจึงให้คนตีระฆังขึ้น

[๔๑]มหานรก (นรกขุมใหญ่) ๘ ขุม ได้แก่ สัญชีวะ กาฬสุตตะ สังฆาฏะ ชาลโรรุวะ ธูมโรรุวะ ตาปนะ ปตาปนะ และอเวจี แต่ละขุมมีกำแพง ๔ ด้าน มีหลังคาเหล็ก พื้นเหล็ก มีไฟลุกโพลงคล้ายอยู่ในหีบ ๔ เหลี่ยม มีกำแพง ๔ ด้าน มีประตู ๔ ช่อง รอบๆ มหานรกแต่ละขุมมีนรกย่อย ๑๖ ขุม เรียกว่า "อุสสทนรก" (พระสิริมังคลาจารย์, จักกวาฬทีปนี).

ภิกษุทั้งหลายพอได้ยินเสียงระฆังดังขึ้นก็เข้าใจว่าคงจะมีพระบางรูปไม่สบาย จึงได้ออกจากที่พักของตนมาประชุมกันในท่ามกลางวิหาร พระเหล่านั้นจะเดินมาด้วยกันสองรูปไม่มีเลย อุบาสิกาได้เห็นพระภิกษุเดินมาจากที่พักของท่านแห่งละรูปเท่านั้นก็เข้าใจไปว่าพระคงทะเลาะกัน จึงไม่ยอมเดินมาด้วยกัน เมื่อพระทั้งหลายมาถึงท่ามกลางวิหารแล้วจึงได้เรียนถามว่า

"ท่านเจ้าข้า ท่านทั้งหลายทะเลาะกันหรือ"

พระตอบว่า *"ไม่ได้ทะเลาะกัน มหาอุบาสิกา"*

"ถ้าไม่ทะเลาะกัน แล้วทำไมพระคุณเจ้าทุกรูปไม่เห็นเดินมาด้วยกันเหมือนอย่างที่ไปบิณฑบาตที่บ้านของดิฉัน พระคุณเจ้าต่างเดินออกมาจากที่ของตน ๆ" อุบาสิกาถามอีก

พระทั้งหลายก็ตอบว่า *"มหาอุบาสิกา พวกอาตมานั่งทำสมณธรรม (กรรมฐาน) ในที่แห่งหนึ่ง"*

อุบาสิกาไม่เข้าใจเรื่องสมณธรรมจึงถามว่า *"อะไรกันเจ้าคะที่ชื่อว่าสมณธรรม"*

พระภิกษุทั้งหลายก็ตอบว่า *"มหาอุบาสิกา พวกอาตมาทำการสาธยายอาการ ๓๒ (สมถกรรมฐาน) และพิจารณาความสิ้นไปและความเสื่อมไปในร่างกาย (วิปัสสนากรรมฐาน)"*

อุบาสิกถามต่อไปว่า *"ท่านเจ้าข้า การสาธยายอาการ ๓๒ และการพิจารณาความสิ้นไปและความเสื่อมไปในร่างกายจะปฏิบัติได้เฉพาะพระคุณเจ้าทั้งหลายเท่านั้น หรือว่าสำหรับฆราวาสอย่างพวกดิฉันก็ปฏิบัติได้เหมือนกัน"*

พระภิกษุทั้งหลายตอบว่า *"มหาอุบาสิกา สมณธรรมนี้ใครจะปฏิบัติก็ได้ พระพุทธเจ้าไม่ทรงห้าม"*

"ถ้าอย่างนั้น ขอให้พระคุณเจ้ากรุณาบอกวิธีสาธยายอาการ ๓๒ และวิธีพิจารณาความสิ้นไปและความเสื่อมไปในอัตภาพให้แก่ดิฉันบ้าง" อุบาสิกาขอร้อง พระภิกษุทั้งหลายก็สอนให้ อุบาสิกาก็เรียนไว้ได้หมด

นับตั้งแต่นั้นมา อุบาสิกาสาธยาย (ท่อง) อาการ ๓๒ และพิจารณาความสิ้นไปและความเสื่อมไปในตน ในที่สุดก็ได้บรรลุอนาคามิผลก่อนพระภิกษุเหล่านั้นเสียอีก ปฏิสัมภิทา ๔ และโลกียอภิญญา (เช่น ตาทิพย์ เป็นต้น) ได้เกิดขึ้นแก่นางพร้อมกับมรรค (อนาคามิมรรค) นั่นเอง อุบาสิกานั้นออกจากการเสวยสุขอันเกิดจากมรรคและผลแล้วก็ตรวจดูด้วยทิพยจักษุ (ตาทิพย์) ใคร่ครวญอยู่ว่า ***"พระคุณเจ้าบรรลุมรรคผลแล้วหรือยัง"*** ก็ได้ทราบว่าพระคุณเจ้าทุกรูปยังมีราคะ โทสะ และโมหะอยู่ แม้แต่ฌานและวิปัสสนาก็ยังไม่มีแก่พระคุณเจ้าเหล่านั้น แต่ทุกรูปมีอุปนิสัยที่จะสำเร็จพระอรหันต์ได้ แล้วนางก็คำนึงต่อไปว่า ***"ทุกท่านได้เสนาสนะ (ที่อยู่) อันเป็นสัปปายะหรือไม่"*** ก็ได้เห็นว่าเสนาสนะที่เป็นสัปปายะของทุกท่านก็มี แม้บุคคลที่เป็นสัปปายะก็เห็นว่ามีพร้อม แล้วนางใคร่ครวญต่อไปว่า ***"พระคุณเจ้าได้อาหารที่เป็นสัปปายะหรือไม่"*** ก็ได้ทราบว่า ***"ทุกท่านไม่ได้อาหารที่เป็นสัปปายะ"***

นับตั้งแต่นั้น อุบาสิกาได้จัดข้าวยาคูนานาชนิด ของขบฉันหลายอย่างและอาหารมีรสเลิศต่างๆ นิมนต์พระภิกษุเหล่านั้นมาแล้วมอบถวายว่า "ท่านเจ้าข้า ท่านชอบใจสิ่งใดก็นิมนต์ฉันสิ่งนั้นตามสบาย" พระภิกษุเหล่านั้นได้อาหารตามชอบใจ เมื่อได้อาหารเป็นที่สบาย จิตก็รวมเป็นหนึ่งได้ (เอกัคคตาจิต) ท่านเจริญวิปัสสนาด้วยจิตที่เป็นสมาธินั้น ไม่นานก็ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์พร้อมกับปฏิสัมภิทาทั้งหลาย แล้วคิดกันว่า ***"โอ.. มหาอุบาสิกาเป็นที่พึ่งของพวกเรา (มีอุปการะแก่พวกเรามาก) ถ้าหากว่าพวกเราไม่ได้อาหารที่เป็นสัปปายะก็คงจะไม่ได้บรรลุมรรคผล ขณะนี้ก็ออกพรรษาแล้ว พวกเราปวารณาแล้วก็จักไปเฝ้าพระพุทธเจ้า"***

พระภิกษุเหล่านั้นได้อำลามหาอุบาสิกานั้นแล้วกลับไปยังวัดพระเชตวัน เมืองสาวัตถี เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า ถวายบังคมแล้วนั่งอยู่ ณ ที่สมควรข้างหนึ่ง เมื่อพระพุทธเจ้าตรัสถามว่า *"ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายพออดทนได้หรือ (สบายดีหรือ) พอยังอัตภาพให้เป็นไปได้หรือ และไม่ลำบากด้วยอาหารหรือ"* ก็กราบทูลว่า *"ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ พวกข้าพระองค์พออดทนได้ พอยังอัตภาพให้เป็นไปได้ และไม่ลำบากด้วยอาหาร เพราะว่าอุบาสิกาคนหนึ่งชื่อว่า 'มาติกมารดา' รู้วาระจิตของข้าพระองค์ทั้งหลาย (ได้เจโตปริยญาณหรือปรจิตวิชชา) น่าอัศจรรย์จริง ๆ เมื่อพวกข้าพระองค์คิดว่า ขอท่านมหาอุบาสิกาจงจัดแจงอาหารเช่นนั้นเช่นนี้ส่งมาถวาย นางก็ได้จัดอาหารตามที่พวกข้าพระองค์คิดส่งมาถวาย"* แล้วได้พากันกล่าวสรรเสริญถึงบุญคุณและความสามารถของอุบาสิกานั้น จนทำให้พระภิกษุหนุ่มรูปหนึ่งซึ่งฟังแล้วต้องการเดินทางไปลองทดสอบให้เห็นจริง และในที่สุด ท่านก็ได้เห็นประจักษ์ด้วยตนเอง พร้อมกับตัวท่านเองก็ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ด้วย[๔๒]

จากเรื่องข้างต้นนี้จะเห็นได้ชัดว่า อาหารที่เป็นสัปปายะนั้นมีความสำคัญเพียงไร

ฤดู

ฤดูก็มีอิทธิพลมากอย่างหนึ่งต่อการฝึกจิต เพราะบางคนจิตใจสบายและสงบได้ง่ายในฤดูหนาว แต่ฤดูร้อนและฤดูฝนเป็นอสัปปายะ ไม่ถูกกัน ร่างกายมักจะกระวนกระวาย จิตใจมักจะฟุ้งซ่าน แต่บางคนชอบอากาศอบอุ่น เพราะจิตสงบได้ง่าย แต่หนาวมากหรือร้อนมากไม่ชอบ เพราะร่างกายไม่สบาย จิตใจก็กระวนกระวาย เพราะฉะนั้น ท่านจึงให้เลือกเอาสถานที่มีอากาศพอเหมาะกับตนเป็นที่สบายแก่ตน แต่ให้เว้นสถานที่หรือฤดูอันไม่เหมาะกับตนในการบำเพ็ญสมาธิ

---

[๔๒] อรรถกถาธรรมบท ภาค ๒/๑๒๓-๑๓๑.

ท่านกล่าวถึงฤดูที่เหมาะสำหรับคนทั่วไปไว้ว่า ในฤดูร้อนควรเป็นที่ราวป่าอันปราศจากอันตรายภายนอก ในฤดูหนาวควรเป็นโคนต้นไม้อันสบาย ในฤดูฝนควรเป็นเรือนว่างอันสบาย (เรือนว่างคือโรงเรียน หรือกุฏิ กระท่อม ที่สงบเงียบ ไม่มีเสียงรบกวน)[๔๓]

อิริยาบถ

การฝึกจิตสามารถทำได้ในอิริยาบถทั้งสี่ คือ ยืน เดินจงกรม นั่ง และนอน บางท่านถ้าเดินจงกรมจึงสบาย แต่บางท่านนั่ง นอน หรือยืน อย่างใดอย่างหนึ่งเป็นที่สบาย ผู้เขียนเคยเรียนถามพระอาจารย์กรรมฐานที่มีชื่อเสียงของไทยรูปหนึ่งคือ พระครูภาวนานุศาสน์ (อาจารย์สาย จารุวณฺโณ) วัดคำสำราญ อ.เดชอุดม จ.อุบลราชธานี ว่า ***"ในอิริยาบถทั้งสี่ ท่านชอบอิริยาบถไหนมากที่สุด"*** ท่านตอบว่า ท่านมักจะเดินจงกรม แต่ที่ชอบมากคืออิริยาบถนอน ท่านเป็นพระที่น่าเคารพนับถือมากรูปหนึ่ง มีหน้าตาเอิบอิ่ม ผิวพรรณผ่องใส แสดงออกถึงเมตตาและความสุขทางใจที่ท่านได้รับจากการฝึกอบรมพัฒนาจิตของท่าน

เรื่องอิริยาบถนี้ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคท่านได้สรุปไว้ว่า ***"พึงตรวจสอบดูอิริยาบถนั้นสักสามวัน เช่นเดียวกับตรวจสอบในเรื่องที่อยู่อาศัย ในอิริยาบถใดจิตที่ไม่ตั้งมั่นก็ตั้งมั่นขึ้นได้ หรือที่ตั้งมั่นแล้วก็มั่นคงยิ่งขึ้น อิริยาบถนั้นจัดเป็นสัปปายะ นอกนั้นไม่จัดเป็นสัปปายะ ขอให้เข้าใจตามนั้น"***

ในเรื่องสัปปายะและไม่เป็นสัปปายะนี้ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคท่านได้กล่าวสรุปไว้ว่า

---

[๔๓]การอบรมจิตทางสมถวิปัสสนาของพระอัตถการีเถร ป.ธ.๙ วัดราชาธิวาส จากหนังสือ "คู่มือการบำเพ็ญกรรมฐาน" โดยพระเทพวิสุทธิกวี.

"ผู้ฝึกจิตพึงเว้นจากเหตุอันไม่เป็นสัปปายะ ๗ อย่างเหล่านี้ คือ ที่อยู่ ๑ ถ้อยคำ ๑ บุคคล ๑ โภชนะ ๑ ฤดู ๑ อิริยาบถ ๑ พึงเสพเฉพาะเหตุ อันเป็นสัปปายะ ๗ อย่าง เพราะเมื่อผู้ฝึกจิตท่านใดปฏิบัติ อยู่อย่างนี้ โดยกาลไม่นานนัก อัปปนาสมาธิก็ย่อมบังเกิดมีขึ้น"[๔๔]

นิมิต ๓

"นิมิต" แปลว่า "สิ่งที่ปรากฏ" หรือ "เครื่องหมาย" หมายถึงภาพที่เห็นในใจอันเป็นอารมณ์กรรมฐาน หรือเครื่องหมายสำหรับให้จิตกำหนดในการเจริญกรรมฐาน สิ่งที่เรียกว่านิมิตก็คือวัตถุอย่างใดอย่างหนึ่งที่เป็นรูปและสามารถเห็นได้ด้วยตา เช่น กสิณ ๑๐ หรืออสุภะ ๑๐ เป็นต้น ผู้เจริญกรรมฐานถือรูปนั้นเป็นอารมณ์เพื่อกันจิตไม่ให้แกว่งไปตามอารมณ์ต่าง ๆ นิมิตมี ๓ อย่าง คือ

(๑) **บริกรรมนิมิต** นิมิตในบริกรรม

(๒) **อุคคหนิมิต** นิมิตติดตา

(๓) **ปฏิภาคนิมิต** นิมิตเทียบเคียง[๔๕]

๑. บริกรรมนิมิต คือ ผู้เจริญกรรมฐานเพ่งดูวัตถุอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นอารมณ์ เช่น กสิณ ๑๐ หรืออสุภะ ๑๐ วัตถุที่เพ่งดูและนึกดูเป็นอารมณ์นั้นเรียกว่า "บริกรรม" และจัดเป็นบริกรรมนิมิต

ในการเจริญกรรมฐานนั้นมีภาวนาอย่างหนึ่งที่ใกล้เคียงกับบริกรรมนิมิต คือบริกรรมภาวนา (ภาวนาในบริกรรม) บริกรรมนิมิตแตกต่างจากบริกรรมภาวนาในข้อที่ว่า บริกรรมนิมิตหมายถึงวัตถุที่เพ่งและนึกเป็นอารมณ์ ส่วนบริกรรมภาวนาหมายถึงกิริยาที่ทำบริกรรมในขณะบำเพ็ญกรรมฐานอย่าง

---

[๔๔]วิสุทธิมรรค ๑/๑๖๑.

[๔๕]อภิธัมมัตถสังคหะ ๕๑; วิสุทธิมรรค ๑/๑๕๖.

ใดอย่างหนึ่ง เช่น ปฐวีกสิณ ก็บริกรรมว่า "ปฐวีๆ ดินๆ" หรืออสุภกรรมฐาน เช่น ร่างกระดูก ก็บริกรรมว่า "อัฏฐิกังๆ ร่าง กระดูกๆ" และในกรรมฐานที่เกี่ยวกับลำพังการระลึก เช่น มรณัสสติ ก็บริกรรมภาวนาว่า "มรณังๆ ตายๆ" หรืออนุสสติกรรมฐาน เช่น ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า เป็นต้น

๒. **อุคคหนิมิต** คือ นิมิตติดตา ได้แก่บริกรรมนิมิตนั่นเองที่เพ่งหรือกำหนดแม่นในใจจนติดตา แม้หลับตาแล้วก็ยังเห็นอยู่ เช่น เพ่งกสิณจนติดตา หรือเพ่งดูอสุภะ เช่น ซากศพ จนซากศพนั้นติดตา แม้หลับตาแล้วก็ตาม นิมิต (รูป) ที่เพ่งและนึกดูจนติดตาอย่างนี้เรียกว่า "อุคคหนิมิต"

อุคคหนิมิตนี้สามารถทำให้เกิดขึ้นในกรรมฐาน (อารมณ์กรรมฐาน) ทั้ง ๔๐ ถ้าเป็นอุคคหนิมิตของอานาปานสติ การกำหนดลมหายใจเข้าออกจะปรากฏออกเป็นสี คือ สีเขียว สีเหลือง หรือสีแดง เป็นต้น

๓. **ปฏิภาคนิมิต** คือ นิมิตเทียบเคียง ได้แก่นิมิตเสมือน คือนิมิตที่เป็นภาพเหมือนของอุคคหนิมิตนั้น เป็นสิ่งที่เกิดจากสัญญา เป็นภาพนิมิตที่บริสุทธิ์ผุดผ่อง ทั้งสามารถนึกขยายหรือย่อส่วนได้ตามปรารถนา เช่น ให้เล็ก ให้ใหญ่ ให้สูง ให้ต่ำ หรือให้ใกล้ ให้ไกลได้ ตามปรารถนา

ผู้ใดได้ปฏิภาคนิมิต ผู้นั้นชื่อว่าได้บรรลุถึงอัปปนาสมาธิแล้ว คือจิตสงบถึงขั้นฌานแล้ว อย่างน้อยก็ปฐมฌาน เช่น ถ้าเพ่งปฐวีกสิณ เมื่อได้ปฏิภาคนิมิต ดินที่เพ่งนั้นจะกลายเป็นดินสีขาว สวยงามน่าดู ถ้าเพ่งกองกระดูก เมื่อเป็นปฏิภาคนิมิต กองกระดูกนั้นจะสวยงาม วางอยู่เหมือนกองข้าวสุกทีเดียว ถ้าเจริญอานาปานสติ กำหนดลมหายใจเข้าออก เมื่อเป็นปฏิภาคนิมิต นิมิตที่ปรากฏนั้นจะเป็นดวงที่แจ่มใส ถ้าขยายออกจะมีลักษณะเหมือนกับกระจกเงา หรือเหมือนแก้วมณี หรือเหมือนดวงดาว เป็นต้น ปฏิภาคนิมิตนี้ท่านกล่าวว่าได้เฉพาะในกรรมฐาน ๒๒ คือ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ กายคตาสติ และอานาปานสติ

การศึกษาให้เข้าใจลักษณะของนิมิตทั้งสามนั้นมีความจำเป็นอย่างหนึ่งในการฝึกจิต เพราะจะได้ทราบลักษณะอันแท้จริงว่า จิตของตนในขณะนั้นอยู่ในระดับใด สิ่งที่เกิดขึ้นนั้นคืออะไร เราจะทำอย่างไรต่อไป

นิมิตสองอย่างสุดท้าย คือ อุคคหนิมิต และปฏิภาคนิมิต เป็นปรากฏการณ์ของจิตในเมื่อได้รับการฝึกฝนถูกวิธี จึงแสดงออกมาให้ปรากฏ และเป็นเพียงส่วนหนึ่งในบรรดาปรากฏการณ์ทางจิตตามหลักพระพุทธศาสนาอันมีอยู่เป็นจำนวนมาก ซึ่งจะนำมากล่าวในเรื่องปรากฏการณ์ทางจิตในตอนสุดท้ายหนังสือนี้